

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 25.08.2021 года

Утверждено.
Директор МОУ СОШ
с.Свищёвки им. П.И. Мацыгина
О.В. Парфёнова
Приказ № 86
от 25.08.2021 года



Рабочая программа
основного общего образования по геометрии
для 9 класса
Муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Свищёвки им. П. И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

**Рабочая программа по физической культуре составлена
с учётом следующих документов:**

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644) 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 f дополнить словами «...в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19. Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации
 - Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М.: Просвещение, 2013.– 104 с.
 - Образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области
 - УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Планируемые результаты освоения программы.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся и указанием количества часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5-9 классах являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост»;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5-9 классах являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
-

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и, комплексов

упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и

скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по

показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в

волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

5 КЛАСС

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 КЛАСС.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 КЛАСС.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 КЛАСС

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 КЛАСС

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС (102 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов
Раздел 1	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Техника безопасности	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	5
Метания малого мяча	5
Раздел 2	
Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	16
Знания о физической культуре	2
Баскетбол	14
Раздел 3: Физическое совершенствование	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	7
Опорные прыжки	6
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	2
Раздел 4	
Физическое совершенствование: <i>Лыжная подготовка</i>	16
Знания о физической культуре	2
Освоение лыжных ходов	14
Раздел 5	
Спортивные игры: <i>Волейбол</i>	18
Знания о физической культуре	1
Волейбол	17
Раздел 6	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Метания малого мяча	2
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	6
Метание мяча	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС (102 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов
Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18
Техника безопасности	1
Беговые упражнения	7
Прыжковые упражнения	5
Метания малого мяча	5
Раздел 2 Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	16
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	15
Раздел 3 Физическое совершенствование: <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	7
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Раздел 4: Знания о физической культуре	4
История физической культуры	3
Физическая культура человека	1
Раздел 5 Физическое совершенствование: <i>Лыжная подготовка</i>	16
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1
Освоение лыжных ходов	15
Раздел 6 Спортивные игры: <i>Волейбол</i>	15
Знания о физической культуре	1
Волейбол	14
Раздел 7 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Метания малого мяча	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	5
Метание мяча	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС (102 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов
Раздел 1	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18
Техника безопасности	1
Беговые упражнения	8
Прыжковые упражнения	5
Метания малого мяча	4
Раздел 2	
Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	16
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	15
Раздел 3: Физическое совершенствование	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	5
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Раздел 4:	
Знания о физической культуре	4
История физической культуры	3
Физическая культура человека	1
Раздел 5	
Физическое совершенствование: <i>Лыжная подготовка</i>	16
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1
Освоение лыжных ходов	15
Раздел 6	
Спортивные игры. <i>Волейбол</i>	17
Знания о физической культуре	1
Волейбол	16
Раздел 7	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Метания малого мяча	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	5
Метание мяча	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС (102 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов
Раздел 1	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18
Техника безопасности	1
Беговые упражнения	10
Прыжковые упражнения	4
Метания малого мяча	3
Раздел 2	
Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	16
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	15
Раздел 3: Физическое совершенствование	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	5
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Раздел 4:	
Знания о физической культуре	4
История физической культуры	3
Физическая культура человека	1
Раздел 5	
Физическое совершенствование. <i>Лыжная подготовка</i>	15
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1
Освоение лыжных ходов	14
Раздел 6	
Спортивные игры. <i>Волейбол</i>	18
Знания о физической культуре	1
Волейбол	17
Раздел 7	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Метания малого мяча	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	5
Метание мяча	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС (102 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов
Раздел 1	18
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	
Техника безопасности	1
Беговые упражнения	9
Прыжковые упражнения	4
Метания малого мяча	4
Раздел 2	
Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	16
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	15
Раздел 3:	
Физическое совершенствование.	14
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	5
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Раздел 4:	
Знания о физической культуре	4
История физической культуры	3
Физическая культура человека	1
Раздел 5	
Физическое совершенствование. <i>Лыжная подготовка</i>	15
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1
Освоение лыжных ходов	14
Раздел 6	
Спортивные игры. <i>Волейбол</i>	18
Знания о физической культуре	1
Волейбол	17
Раздел 7	
Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17
Метания малого мяча	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	5
Метание мяча	5

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 5-9 классы

Класс 5 класс

Учебник: Предметная линия учебников М.Я Виленского, В. И Ляха 5-9 классы

Авторы: В. И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Плеханова Светлана Валерьевна

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетикой.	1	Журнал по технике безопасности
2.		Бег 30 м, с	1	Свисток, секундомер
3.		Бег 60 м, с	1	Свисток, секундомер
4.		Бег 200 м, с	1	Свисток, секундомер
5.		Бег 300 м, с	1	Свисток, секундомер
6.		Бег 500 м, с	1	Свисток, секундомер
7.		Бег 1000 м, с	1	Свисток, секундомер
8.		Бег 1500 м, с	1	Свисток, секундомер
9.		Шестиминутный бег (М)	1	Свисток, секундомер
10.		Челночный бег 4х9 м. (сек)	1	Секундомер
11.		Прыжок в длину с места (см)	1	Рулетка
12.		Прыжок в длину с разбега (см)	1	«Прыжковая яма»
13.		Метание малого мяча на дальность (150 г), м	1	Мячи, рулетка
14.		Метание малого мяча на дальность (150 г), м	1	Секундомер
15.		Метание гранаты (500 гр.), м	1	Гранаты, рулетка
16.		Метание гранаты (500 гр.), м	1	Гранаты, рулетка
17.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях баскетболом	1	Журнал по технике безопасности
18.		История баскетбола	1	Учебник по физической культуре
19.		Основные правила игры в баскетбол	1	Учебник по физической культуре
20.		Стойка баскетболиста	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
21.		Способы передвижений	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
22.		Ведение мяча правой и левой рукой	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
23.		Остановка прыжком	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
24.		Остановка прыжком	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
25.		Повороты с мячом	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
26.		Повороты с мячом	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
27.		Ловля мяча двумя руками	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
28.		Ловля мяча двумя руками	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
29.		Передача мяча двумя руками от груди с места	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
30.		Передача мяча двумя руками от груди с места	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер

31.		Бросок мяча двумя руками от груди	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
32.		Бросок мяча двумя руками от груди	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
33.		Учебная игра		Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
34.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Журнал по технике безопасности
35.		История гимнастики	1	Учебник по физической культуре
36.		Прыжки со скакалкой	1	Скакалка, секундомер
37.		Прыжки со скакалкой	1	Скакалка, секундомер
38.		Приземление	1	
39.		Опорный прыжок, наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	
40.		Опорный прыжок, ноги вместе	1	
41.		Опорный прыжок ноги врозь	1	
42.		Простой вис	1	Гимнастические маты, свисток
43.		Простые упоры	1	Гимнастические маты, свисток
44.		Кувырок назад	1	Гимнастические маты, свисток
45.		Кувырок в стойку ноги врозь	1	Гимнастические маты, свисток
46.		"Мост" из положения лежа на спине	1	Гимнастические маты, свисток
47.		Стойка на голове	1	Гимнастические маты, свисток
48.		Стойка на руках	1	Гимнастические маты, свисток
49.		Кувырок вперед	1	Гимнастические маты, свисток
50.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастический конь, свисток
51.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастический конь, свисток
52.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях лыжной подготовкой	1	Журнал по технике безопасности
53.		Одежда, обувь, лыжный инвентарь	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
54.		Техника передвижений на лыжах	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
55.		Лыжные ходы	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
56.		Попеременный двухшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
57.		Попеременный двухшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
58.		Попеременный двухшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
59.		Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
60.		Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
61.		Подъем "полуёлочкой"	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
62.		Подъем "полуёлочкой"	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
63.		Торможение плугом	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
64.		Торможение плугом	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
65.		Поворот переступанием	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
66.		Поворот переступанием	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
67.		Поворот переступанием	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
68.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Журнал по технике безопасности

69.		Основные правила игры в волейбол	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
70.		Стойка	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
71.		Перемещения	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
72.		Передача мяча сверху двумя руками	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
73.		Передача мяча сверху двумя руками	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
74.		Передача мяча сверху двумя руками	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
75.		Прием мяча снизу над собой	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
76.		Прием мяча снизу над собой	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
77.		Прием мяча снизу над собой	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
78.		Нижняя прямая подача	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
79.		Нижняя прямая подача	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
80.		Передачи и приемы мяча после передвижения	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
81.		Передачи и приемы мяча после передвижения	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
82.		Передачи и приемы мяча после передвижения	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
83.		Верхняя прямая подача	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
84.		Верхняя прямая подача	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
85.		Верхняя прямая подача	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
86.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	Журнал по технике безопасности
87.		Бег 30 м,с	1	Свисток, секундомер
88.		Бег 60 м,с	1	Свисток, секундомер
89.		Бег 200 м,с	1	Свисток, секундомер
90.		Кросс 300 м,с	1	Свисток, секундомер
91.		Кросс 500 м,с	1	Свисток, секундомер
92.		Кросс 1000 м,с	1	Свисток, секундомер
93.		Кросс 1500 м,с	1	Свисток, секундомер
94.		Шестиминутный бег (М)	1	Свисток, секундомер
95.		Челночный бег 4х9 м. (сек)	1	Свисток, секундомер
96.		Прыжок в длину с места (см)	1	рулетка
97.		Прыжок в длину с разбега (см)	1	«Прыжковая яма»
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Скакалка, свисток, секундомер
99.		Метание малого мяча на дальность (150 г), м	1	Рулетка, свисток
100		Метание малого мяча на дальность (150 г), м	1	Рулетка, свисток
101		Метание гранаты (700 г), м	1	Рулетка, свисток

102		Метание гранаты (700 г), м	1	Рулетка, свисток
-----	--	----------------------------	---	------------------

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 5-9 классы

Класс 6 класс

Учебник: Предметная линия учебников М.Я Виленского, В. И Ляха 5-9 классы

Авторы: В. И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Плеханова Светлана Валерьевна

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Журнал по технике безопасности
2.		Бег 30 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
3.		Бег 60 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
4.		Бег 200 м,с	1	Свисток, секундомер
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1	Секундомер
9.		Шестиминутный бег (м.)	1	Секундомер
10.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Секундомер
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1	рулетка
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	«Прыжковая яма»
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Скакалка, секундомер
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка
18.		Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	1	перекладина
19.		Развитие физических качеств	1	
20.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1	Журнал по технике безопасности. Мячи баскетбольные, свисток
21.		Стойка баскетболиста	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
23.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
24.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
25.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
26.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
27.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
28.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
29.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер

30.	Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
31.	Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
32.	Штрафной бросок (контроль)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
33.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
34.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
35.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Журнал по технике безопасности
36.	Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
37.	Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
38.	Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
39.	Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
40.	Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
41.	Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
42.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
43.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
44.	Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
45.	Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
46.	Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
47.	Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
48.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
49.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
50.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
51.	Знание о физической культуре	1	
52.	История зарождения олимпийского движения в России	1	Учебник физической культуры
53.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Учебник физической культуры
54.	Развитие физических качеств	1	
55.	Развитие физических качеств	1	
56.	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1	Журнал техники безопасности
57.	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные

58.	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
59.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
60.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
61.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
62.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
63.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
64.	Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
65.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
66.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
67.	Повороты переступанием на месте	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
68.	Повороты переступанием в движении	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
69.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
70.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
71.	Подъём «ёлочкой» Торможение «упором» Поворот «упором»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
72.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Журнал техники безопасности
73.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
75.	Передача мяча двумя руками сверху	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
76.	Передача мяча двумя руками сверху	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
77.	Передача мяча двумя руками сверху	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
78.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
79.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
80.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
81.	Прием подачи мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
82.	Прием подачи мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
83.	Прием подачи мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
84.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
85.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
86.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	Журнал техники безопасности

87.		Бег 30 м,с	1	Свисток, секундомер
88.		Бег 60 м,с	1	Свисток, секундомер
89.		Бег 200 м,с	1	Свисток, секундомер
90.		Кросс 300 м. (сек)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
91.		Кросс 500 м (сек.)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
92.		Кросс 1000 м (сек.)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
93.		Кросс 1500 м. (сек)	1	Свисток, секундомер
94.		Шестиминутный бег (м.)	1	Свисток, секундомер
95.		Челночный бег 4x9 м (сек.)	1	Свисток, секундомер
96.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
97.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Рулетка, свисток, секундомер
99.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
100		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер
101		Метание гранаты 500 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер
102		Метание гранаты 500 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.
Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 5-9 классы

Класс 7 класс

Учебник: Предметная линия учебников М.Я Виленского, В. И Ляха 5-9 классы

Авторы: В. И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Плеханова Светлана Валерьевна

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Журнал по технике безопасности
2.		Бег 30 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
3.		Бег 60 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
4.		Бег 200 м,с	1	Свисток, секундомер
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1	Секундомер
9.		Шестиминутный бег (м.)	1	Секундомер
10.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Секундомер
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, линейка,
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, линейка
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Скакалки
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Мячи, рулетка
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Мячи, рулетка
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	
18.		Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	1	
19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1	Журнал по технике безопасности. Мячи баскетбольные, свисток
20.		Стойка баскетболиста	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
23.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
24.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
25.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
26.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
27.		Ловля и передача мяча	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
28.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер

29.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
30.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
31.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
32.		Штрафной бросок (контроль)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
33.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
36.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Журнал по технике безопасности
37.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
40.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
41.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
42.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
43.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
44.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
45.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
46.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
47.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
48.		Знание о физической культуре	1	Кабинет
49.		История зарождения олимпийского движения в России	1	Кабинет
50.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Кабинет
51.		Физическая культура человека	1	Кабинет
52.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1	Журнал техники безопасности
53.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
54.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные

55.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
56.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
57.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
58.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
59.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
60.	Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
61.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
62.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
63.	Повороты переступанием на месте	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
64.	Повороты переступанием в движении	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
65.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
66.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
67.	Подъём «елочкой» Торможение «упором» Поворот «упором»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
68.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Журнал техники безопасности
69.	История волейбола		кабинет
70.	Правила проведения соревнований		кабинет
71.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
72.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
73.	Прием и передача мяча.	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
74.	Верхняя прямая передача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
75.	Верхняя прямая передача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
76.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
77.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
78.	Прием подачи мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
79.	Прием подачи мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
80.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
81.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
82.	Передача мяча у сетки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
83.	Передача мяча у сетки		Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
84.	Передача в прыжке через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
85.	Передача в прыжке через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные

86.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Журнал техники безопасности
87.		Бег 30 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
88.		Бег 60 м,с (сек.)	1	Свисток, секундомер
89.		Бег 200 м,с	1	Свисток, секундомер
90.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
91.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
92.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
93.		Кросс 1500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
94.		Шестиминутный бег (м.)	1	Свисток, секундомер
95.		Челночный бег 4x9 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
96.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка
97.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	секундомер
99.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка
100		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка
101		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка
102		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.
Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 5-9 классы

Класс 8 класс

Учебник: Предметная линия учебников М.Я Виленского, В. И Ляха 5-9 классы

Авторы: В. И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Плеханова Светлана Валерьевна

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Журнал по технике безопасности
2.		Бег 30 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
3.		Бег 60 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
4.		Бег 200 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1	Секундомер
9.		Шестиминутный бег (м.)	1	Секундомер
10.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Секундомер
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, линейка
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, линейка
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Скакалка
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Мячи
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Мячи
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка
18.		Подтягивание на перекладине (раз.)	1	Перекладина
19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1	Журнал по технике безопасности. Мячи баскетбольные, свисток
20.		Стойка баскетболиста	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
23.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
24.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
25.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
26.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
27.		Ловля и передача мяча	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
28.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер

29.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
30.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
31.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
32.		Штрафной бросок (контроль)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
33.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
36.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Журнал по технике безопасности
37.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
40.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
41.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
42.		Знание о физической культуре	1	
43.		История зарождения олимпийского движения в России	1	Кабинет
44.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Кабинет
45.		Физическая культура человека	1	Кабинет
46.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
47.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
48.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
49.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
50.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
51.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
52.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
53.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1	Журнал техники безопасности
54.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
55.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные

56.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
57.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
58.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
59.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
60.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
61.	Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
62.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
63.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
64.	Повороты переступанием на месте	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
65.	Повороты переступанием в движении	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
66.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
67.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
68.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Журнал техники безопасности
69.	История волейбола	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
70.	Правила проведения соревнований	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
71.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
72.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
73.	Прием и передача мяча.	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
74.	Верхняя прямая передача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
75.	Верхняя прямая передача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
76.	Нижняя прямая подача мяча	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
77.	Нижняя прямая подача мяча	1	
78.	Прием подачи мяча	1	
79.	Прием подачи мяча	1	
80.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
81.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
82.	Передача мяча у сетки	1	
83.	Передача мяча у сетки	1	
84.	Передача в прыжке через сетку	1	
85.	Передача в прыжке через сетку	1	
86.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	Журнал техники безопасности
87.	Бег 30 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
88.	Бег 60 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
89.	Бег 200 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
90.	Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер

91.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
92.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
93.		Кросс 1500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
94.		Шестиминутный бег (м.)	1	Свисток, секундомер
95.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
96.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, свисток
97.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, свисток
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Рулетка, свисток, секундомер
99.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
100		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер
101		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка, мячи, секундомер
102		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Рулетка, мячи, секундомер

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.
Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 5-9 классы

Класс: 9 класс

Учебник: Предметная линия учебников М.Я Виленского, В. И Ляха 5-9 классы

Авторы: В. И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Парфёнов Евгений Вячеславович

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой	1	Журнал по технике безопасности
2.		Бег 30 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер
3.		Бег 60 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер
4.		Бег 100 м. (сек.)		Свисток, секундомер
5.		Бег 200 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер
6.		Бег 2000 м. (сек.)		Свисток, секундомер
7.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
8.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
9.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
10.		Шестиминутный бег (м.)	1	Свисток, секундомер
11.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Рулетка, линейка, мячи
12.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, линейка, мячи
13.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, линейка
14.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Свисток, секундомер
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Свисток, секундомер
16.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Свисток, секундомер
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	«Гранаты»
18.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	«Гранаты»
19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом	1	Журнал по технике безопасности. Мячи баскетбольные, свисток
20.		Стойка баскетболиста	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
23.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
24.		Остановки и повороты	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
25.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
26.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
27.		Ловля и передача мяча	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
28.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
29.		Ловля и передача мяча в движении	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
30.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер

31.		Штрафной бросок (практика)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
32.		Штрафной бросок (контроль)	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
33.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Мячи баскетбольные, свисток, секундомер
36.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Журнал по технике безопасности
37.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Гимнастические маты, свисток
40.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
41.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
42.		Стойка на лопатках.	1	Гимнастические маты, свисток
43.		История зарождения олимпийского движения в России	1	Кабинет
44.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Кабинет
45.		Физическая культура человека	1	Кабинет
46.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
47.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Гимнастический конь, свисток
48.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
49.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
50.		Висы и упоры	1	Гимнастический турник, свисток
51.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
52.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастический турник
53.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1	Журнал техники безопасности
54.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
55.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
56.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные

57.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
58.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и полуёлочкой»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
59.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
60.	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
61.	Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
62.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
63.	Спуски. Торможение «плугом»	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
64.	Повороты переступанием на месте	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
65.	Повороты переступанием в движении	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
66.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
67.	Одновременный бесшажный ход	1	Лыжи, ботинки, палки лыжные
68.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Журнал техники безопасности
69.	Передача мяча у сетки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
70.	Передача мяча у сетки	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
71.	Передача мяча в прыжке через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
72.	Передача мяча в прыжке через сетку	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
73.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
74.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
75.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
76.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
77.	Прямой нападающий удар	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
78.	Прямой нападающий удар	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
79.	Прямой нападающий удар	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
80.	Индивидуальные тактические действия	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
81.	Групповые тактические действия	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
82.	Командные тактические действия	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
83.	Развитие двигательных способностей	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
84.	Развитие двигательных способностей	1	Свисток, сетка волейбольная, мячи волейбольные
85.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	Журнал техники безопасности
86.	Бег 30 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер

87.		Бег 60 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер
88.		Бег 100 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер
89.		Бег 200 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
90.		Бег 2000 м. (сек.)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
91.		Кросс 300 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер, эстафетная палочка
92.		Кросс 500 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
93.		Кросс 1000 м, (сек.)	1	Свисток, секундомер
94.		Шестиминутный бег (м.)	1	Свисток, секундомер
95.		Челночный бег 4x9 м, (сек.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
96.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
97.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Рулетка, свисток, секундомер
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Рулетка, свисток, секундомер
99.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер
100		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Рулетка, мячи, секундомер
101		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Секундомер. эстафетные палочки
102		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Секундомер. эстафетные палочки