

Рабочая программа учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Составитель: учителя физической культуры
БМАОУ СОШ № 10 г. Берёзовского
Аржанова Оксана Викторовна,
первая квалификационная категория

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов составлена на основе приказа № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 г., приказ №1577 Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897» от 31.12.2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
4. Приложение 1.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Программа направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в

жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» направлено на :

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» отражают:

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

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

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

7) формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В результате освоения учебного курса «Физическая культура»:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета, курса Знания о физической культуре

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Формы организации учебных занятий

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

На уроках используются такие формы занятий как:

- уроки-соревнования;
- уроки с групповыми формами работы;
- уроки с работой в парах;
- уроки взаимообучения обучающихся;
- уроки, которые ведут обучающиеся;
- уроки-конкурсы;
- уроки-игры;
- уроки-тренинги.

Основные виды учебной деятельности

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Систематизация учебного материала.
- Игровая деятельность
- Выполнение танцевальных упражнений.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики	9
3	Баскетбол	9
4	Прикладно-ориентированная подготовка	6
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	12
7	Плавание	12
8	Футбол	6
9	Прикладно-ориентированная подготовка	6
	Итого	102

6 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики	9
3	Баскетбол	9
4	Прикладно-ориентированная подготовка	6
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	12
7	Плавание	12
8	Футбол	5
9	Прикладно-ориентированная подготовка	7
	Итого	102

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Плавание	12
3	Легкая атлетика	3
4	«Гимнастика с основами акробатики»	9
5	Баскетбол	9
6	«Прикладно-ориентированная подготовка»	6
7	Лыжная подготовка	18

8	Волейбол	12
9	Футбол	5
10	«Прикладно-ориентированная подготовка»	7
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики	9
3	Баскетбол	9
4	Прикладно-ориентированная подготовка	6
5	Лыжная подготовка	18
6	Плавание	12
7	Волейбол	12
8	Футбол	5
9	Прикладно-ориентированная подготовка	7
	Итого	102

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики	9
3	Спортивные игры - баскетбол	9
4	Плавание	12
5	Спортивные игры - волейбол	12
6	Спортивные игры - футбол	5
7	Лыжная подготовка	18
8	Прикладно-ориентированная подготовка	13
	Итого	102

Календарно – тематическое планирование 5 класс

	Наименование тем	Количество часов	Основное содержание
	Легкая атлетика	24	
1	Овладение техникой спринтерского бега	1	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. - старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе;</p>
2	Овладение техникой метания мяча	1	
3	Овладение техникой прыжка с разбега	1	
4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
5	Бег 30, 60 м	1	
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
7	Прыжок в длину с разбега	1	
8	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	
9	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	
10	Эстафетный бег 400 м	1	
11	Техника бега на длинные дистанции	1	
12	Техника бега на длинные дистанции	1	
13	Совершенствование техники метания мяча	1	
14	Совершенствование техники метания мяча	1	
15	Приём нормативов 1000 м	1	
16	Прием нормативов: метания мяча	1	
17	Овладение техникой прыжка с места	1	
18	Овладение техникой прыжка с места	1	
19	КДП – прыжок в длину с места	1	
20	Приём нормативов наклона туловища, прыжки на скакалке	1	
21	Приём нормативов: подтягивание, поднимание и опускание туловища	1	
22	Овладение техникой прыжка в высоту с	1	

	разбега		
23	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
24	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	«Гимнастика с основами акробатики»	9	
25	Акробатические элементы	1	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, построение и перестроение на месте; акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев;- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись; - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p>
26	Овладение и совершенствование техники кувырков вперед и назад	1	
27	Овладение и совершенствование танцевальных движений	1	
28	Овладение и совершенствование техник лазания по канату	1	
29	Лазание по канату в два приёма	1	
30	Упражнения в равновесии. Висы согнувшись, прогнувшись	1	
31	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1	
32	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1	
33			
	Подтягивание - учёт	1	
	Баскетбол	9	
34	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;	1	- повороты без мяча и с мячом - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке остановка, поворот, ускорение)
35	Бег с «тенью» (повторение движений партнера);	1	- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением

36	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1	направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.	
37	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1		
38	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;	1		
39	Броски малого мяча в стену	1		
40	Совершенствовать технику ведения мяча	1		
41	Игра в баскетбол	1		
42	Игра в баскетбол	1		
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	6		
43	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки) - приземление на точность и сохранение равновесия; - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;	
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1		
45	Приземление на точность и сохранение равновесия;	1		
46	Приземление на точность и сохранение равновесия;	1		
47	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1		
48	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1		
	Лыжная подготовка	18		
49	Овладение техникой двухшажного шага	1		- бег на лыжах на различные дистанции; - старты из различных положений с последующим ускорением; - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
50	Овладение техникой двухшажного шага	1		
51	Совершенств техники попеременного шага	1		
52	Совершенств техники попеременного шага	1		
53	Овладение техникой подъёма «Ёлочкой»	1		

54	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1	
55	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1	
56	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
57	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
58	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
59	Совершенств торможения «Упором»	1	
60	Совершенств торможения «Упором»	1	
61	Совершенств техники изученных шагов	1	
62	Совершенств техники изученных шагов	1	
63	Совершенств техники изученных шагов	1	
64	Совершенств техники изученных шагов	1	
65	Совершенств техники изученных шагов	1	
66	Совершенств техники изученных шагов	1	
	Волейбол	12	
67	Основные способы перемещения игроков	1	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <p>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p> <p>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</p> <p>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</p> <p>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</p> <p>- нижняя прямая подача;</p> <p>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)</p>
68	Изучение стоек и перемещений	1	
69	Основные технические приёмы	1	
70	Основные технические приёмы	1	
71	Передача двумя руками сверху	1	
72	Техника выполнения приёма мяча сверху	1	
73	Техника выполнения приёма мяча снизу	1	
74	Совершенствование передачи мяча снизу	1	
75	Совершенствование передачи мяча сверху	1	
76	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
77	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
78	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
	Плавание	12	
79	Инструктаж по ТБ Ходьба в воде с изменениями направления.	1	Плавание. Ходьба в воде с изменениями направления(лицом и спиной вперед) Работа рук, ног в воде.

80	Ходьба в воде. Работа рук, ног в воде.	1	Отталкивание от бортика. Отталкивание от бортика при повороте.
81	Отталкивание от бортика. Прыжки	1	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.
82	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.	1	Специальные упражнения. Скольжение на спине.
83	Специальные упражнения. Скольжение на спине.	1	скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем
84	Прыжки. Погружение. Скольжение.	1	Скольжение на груди, прямые руки впереди.
85	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Скольжение на спине, прямые руки вверх.
86	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	Скольжение на груди с различным положением рук . Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
87	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
88	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
89	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием
90	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	
	Футбол	6	
91	Старты из различных положений с последующим ускорением.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам
92	Бег с максимальной скоростью по прямой, стойки и перемещения футболиста.	1	- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
93	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1	- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
94	Ведение мяча, отбор мяча	1	- удары по мячу серединой подъема стопы;
95	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
96	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	- остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку,

			заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	6	
97	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	1	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - лазанье по канату (мальчики);
98	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	1	- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
99	Преодоление полос препятствий	1	- приземление на точность и сохранение равновесия;
100	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	- преодоление полос препятствий.
101	Комплексы активных и пассивных упражнений	1	упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост); - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
102	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	- приземление на точность и сохранение равновесия
	Итого	102	

Календарно – тематическое планирование 6 класс

	Наименование тем	Количество часов	Основное содержание
	Легкая атлетика	24	
1	Овладение техникой спринтерского бега	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
2	Овладение техникой метания мяча	1	бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
3	Овладение техникой прыжка с разбега	1	- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
5	Бег 30, 60 м	1	- кроссовый бег; бег на 1000м.
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	- варианты челночного бега 3x10 м.
7	Прыжок в длину с разбега	1	- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
8	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
9	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

10	Эстафетный бег 400 м	1	- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
11	Техника бега на длинные дистанции	1	- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
12	Техника бега на длинные дистанции	1	- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
13	Совершенствование техники метания мяча	1	- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
14	Совершенствование техники метания мяча	1	- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
15	Приём нормативов 1000 м	1	- комплексы упражнений с набивными мячами.
16	Прием нормативов: метания мяча	1	- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры
17	Овладение техникой прыжка с места	1	- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
18	Овладение техникой прыжка с места	1	- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
19	КДП – прыжок в длину с места	1	- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
20	Приём нормативов наклона туловища, прыжки на скакалке	1	- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
21	Приём нормативов: подтягивание, поднятие и опускание туловища	1	- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
22	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1	- старты из различных положений с последующим ускорением;
23	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
24	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
«Гимнастика с основами акробатики»		9	
25	Акробатические элементы	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
26	Овладение и совершенствование техники кувырков вперед и назад	1	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, построение и перестроение на месте; акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев;- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись; - наклон туловища вперед,
27	Овладение и совершенствование танцевальных движений	1	
28	Овладение и совершенствование техник лазания по канату	1	
29	Лазание по канату в два приёма	1	

30	Упражнения в равновесии. Висы согнувшись, прогнувшись	1	назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
31	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1	
32	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1	
33	Подтягивание - учёт	1	
Баскетбол		9	
34	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;	1	- повороты без мяча и с мячом - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
35	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1	
36	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1	
37	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1	
38	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;	1	
39	Броски малого мяча в стену	1	
40	Совершенствовать технику ведения мяча	1	
41	Игра в баскетбол	1	
42	Игра в баскетбол	1	
«Прикладно-ориентированная подготовка»		6	
43	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки) - приземление на точность и сохранение равновесия; - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1	
45	Приземление на точность и сохранение	1	

	равновесия;		
46	Приземление на точность и сохранение равновесия;	1	
47	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1	
48	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1	
	Лыжная подготовка	18	
49	Овладение техникой двухшажного шага	1	<p>- бег на лыжах на различные дистанции; - старты из различных положений с последующим ускорением; - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>
50	Овладение техникой двухшажного шага	1	
51	Совершенств техники попеременного шага	1	
52	Совершенств техники попеременного шага	1	
53	Овладение техникой подъёма «Ёлочкой»	1	
54	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1	
55	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1	
56	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
57	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
58	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
59	Совершенств торможения «Упором»	1	
60	Совершенств торможения «Упором»	1	
61	Совершенств техники изученных шагов	1	
62	Совершенств техники изученных шагов	1	
63	Совершенств техники изученных шагов	1	
64	Совершенств техники изученных шагов	1	
65	Совершенств техники изученных шагов	1	
66	Совершенств техники изученных шагов	1	
	Волейбол	12	
67	Основные способы перемещения игроков	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-

68	Изучение стоек и перемещений	1	футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)
69	Основные технические приёмы	1	
70	Основные технические приёмы	1	
71	Передача двумя руками сверху	1	
72	Техника выполнения приёма мяча сверху	1	
73	Техника выполнения приёма мяча снизу	1	
74	Совершенствование передачи мяча снизу	1	
75	Совершенствование передачи мяча сверху	1	
76	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
77	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
78	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
Плавание		12	
79	Инструктаж по ТБ Ходьба в воде с изменениями направления.	1	Плавание. Ходьба в воде с изменениями направления(лицом и спиной вперед) Работа рук, ног в воде.
80	Ходьба в воде. Работа рук, ног в воде.	1	Отталкивание от бортика. Отталкивание от бортика при повороте.
81	Отталкивание от бортика. Прыжки	1	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.
82	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.	1	Специальные упражнения. Скольжение на спине. скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем
83	Специальные упражнения. Скольжение на спине.	1	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.
84	Прыжки. Погружение. Скольжение.	1	Скольжение на груди с различным положением рук . Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
85	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
86	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием
87	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	
88	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	
89	Скольжение на груди и спине с	1	

	последующей работой ног кролем.		
90	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	
	Футбол	5	
91	Старты из различных положений с последующим ускорением.	1	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
92	Стойки и перемещения футболиста. Бег с максимальной скоростью по прямой.	1	
93	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	
94	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	
95	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Ведение мяча, отбор мяча.	1	
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	7	
96	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	1	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост); - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы,
97	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	1	
98	Преодоление полос препятствий	1	
99	Преодоление полос препятствий	1	
100	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
101	Комплексы активных и пассивных упражнений	1	

102	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; - приземление на точность и сохранение равновесия
	Итого	102	

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Основное содержание
	Легкая атлетика	21	
1	Овладение техникой спринтерского бега	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
2	Овладение техникой метания мяча	1	бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
3	Овладение техникой прыжка с разбега	1	- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	- кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м.
5	Бег 30, 60 м	1	- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
7	Прыжок в длину с разбега	1	- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
8-9	Приём нормативов 30, 60, 100 м	2	- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
10	Эстафетный бег 400 м	1	- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
11-12	Техника бега на длинные дистанции	2	- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
13-14	Совершенствование техники метания мяча	2	- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
15	Приём нормативов 1000 м	1	- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
16	Прием нормативов: метания мяча	1	- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
			- комплексы упражнений с набивными мячами.
			- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры
			- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
			- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
			- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
			- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
			- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

17-18	Овладение техникой прыжка с места	2	<ul style="list-style-type: none"> - старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
19	КДП – прыжок в длину с места	1	
20	Приём нормативов наклона туловища, прыжки на скакалке	1	
21	Приём нормативов: подтягивание , поднимание и опускание туловища	1	
	Плавание	12	
22	Инструктаж по ТБ Ходьба в воде с изменениями направления.	1	<p>Плавание. Ходьба в воде с изменениями направления(лицом и спиной вперед) Работа рук, ног в воде.</p> <p>Отталкивание от бортика. Отталкивание от бортика при повороте.</p> <p>Скольжение на груди. Комплекс упражнений.</p> <p>Специальные упражнения. Скольжение на спине.</p> <p>скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем</p> <p>Скольжение на груди, прямые руки вперед.</p> <p>Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>Скольжение на груди с различным положением рук . Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием</p>
23	Ходьба в воде. Работа рук, ног в воде.	1	
24	Отталкивание от бортика. Прыжки	1	
25	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.	1	
26	Специальные упражнения. Скольжение на спине.	1	
27	Прыжки. Погружение. Скольжение.	1	
28	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	
29	Скольжение на груди, прямые руки вперед.Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	
30	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	
31	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	
32	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	
33	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	

	Легкая атлетика	3	
34	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1	
35-36	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	«Гимнастика с основами акробатики»	9	
37	Акробатические элементы	1	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, построение и перестроение на месте; акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись; - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p>
38	Овладение и совершенствование техники кувырков вперед и назад	1	
39	Овладение и совершенствование танцевальных движений	1	
40	Овладение и совершенствование техник лазания по канату	1	
41	Лазание по канату в два приёма	1	
42	Упражнения в равновесии. Висы согнувшись, прогнувшись	1	
43-44	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	2	

45	Подтягивание - учёт	1	
	Баскетбол	9	
46	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;	1	<ul style="list-style-type: none"> - повороты без мяча и с мячом - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
47	Бег с «тенью» (повторение движений партнера);	1	
48	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1	
49	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1	
50	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;	1	
51	Броски малого мяча в стену	1	
52	Совершенствовать технику ведения мяча	1	
53-54	Игра в баскетбол	2	
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	6	
55-56	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.	2	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки) - приземление на точность и сохранение равновесия; - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
57-58	Приземление на точность и сохранение равновесия.	2	
59-60	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	2	
	Лыжная подготовка	18	
61-62	Овладение техникой двухшажного шага	2	<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах на различные дистанции; - старты из различных положений с последующим ускорением; - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности
63-64	Совершенство техники попеременного шага	2	

65	Овладение техникой подъёма «Ёлочкой»	1	позвоночного столба.
66-67	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	2	
68	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
69-70	Овладение техникой торможения «Упором»	2	
71-72	Совершенств торможения «Упором»	2	
73-78	Совершенств техники изученных шагов	6	
Волейбол		12	
79	Основные способы перемещения игроков	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)
80	Изучение стоек и перемещений	1	
81-82	Основные технические приёмы	2	
83	Передача двумя руками сверху	1	
84	Техника выполнения приёма мяча сверху	1	
85	Техника выполнения приёма мяча снизу	1	
86	Совершенствование передачи мяча снизу	1	
87	Совершенствование передачи мяча сверху	1	
88-90	Совершенствование изученных приёмов игры	3	
Футбол		5	
91	Старты из различных положений с последующим ускорением	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы;
92	Стойки и перемещения футболиста. Бег с максимальной скоростью по прямой	1	

93	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой;
94	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1	- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
95	Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
«Прикладно-ориентированная подготовка»		7	
96-97	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	2	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - лазанье по канату (мальчики);
98-99	Преодоление полос препятствий	2	- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия;
100	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	- преодоление полос препятствий. упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост);
101	Комплексы активных и пассивных упражнений	1	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
102	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	- приземление на точность и сохранение равновесия
Итого		102	

**Календарно – тематическое планирование
8 класс**

	Наименование тем	Количество часов	Основное содержание
--	------------------	------------------	---------------------

Легкая атлетика		24	
1	Овладение техникой спринтерского бега	1	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. - старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе;</p>
2	Овладение техникой метания мяча	1	
3	Овладение техникой прыжка с разбега	1	
4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
5	Бег 30, 60 м	1	
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
7	Прыжок в длину с разбега	1	
8	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	
9	Приём нормативов 30, 60, 100 м	1	
10	Эстафетный бег 400 м	1	
11	Техника бега на длинные дистанции	1	
12	Техника бега на длинные дистанции	1	
13	Совершенствование техники метания мяча	1	
14	Совершенствование техники метания мяча	1	
15	Приём нормативов 1000 м	1	
16	Прием нормативов: метания мяча	1	
17	Овладение техникой прыжка с места	1	
18	Овладение техникой прыжка с места	1	
19	КДП – прыжок в длину с места	1	
20	Приём нормативов наклона туловища, прыжки на скакалке	1	
21	Приём нормативов: подтягивание, поднимание и опускание туловища	1	
22	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1	
23	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
24	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
«Гимнастика с основами акробатики»		9	
25	Акробатические элементы	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

26	Овладение и совершенствование техники кувырков вперёд и назад	1	<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, построение и перестроение на месте; акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись; - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p>	
27	Овладение и совершенствование танцевальных движений	1		
28	Овладение и совершенствование техник лазания по канату	1		
29	Лазание по канату в два приёма	1		
30	Упражнения в равновесии. Висы согнувшись, прогнувшись	1		
31	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1		
32	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	1		
33	Подтягивание - учёт	1		
	Баскетбол	9		
34	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;	1		- повороты без мяча и с мячом - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке остановка, поворот, ускорение)
35	Бег с «тенью» (повторение движений партнера);	1		- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
36	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1		

37	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. 	
38	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;	1		
39	Броски малого мяча в стену	1		
40	Совершенствовать технику ведения мяча	1		
41	Игра в баскетбол	1		
42	Игра в баскетбол	1		
«Прикладно-ориентированная подготовка»		6		
43	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки) - приземление на точность и сохранение равновесия; - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; 	
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;	1		
45	Приземление на точность и сохранение равновесия;	1		
46	Приземление на точность и сохранение равновесия;	1		
47	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1		
48	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	1		
Лыжная подготовка		18		
49	Овладение техникой двухшажного шага	1		<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах на различные дистанции; - старты из различных положений с последующим ускорением; - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
50	Овладение техникой двухшажного шага	1		
51	Совершенств техники попеременного шага	1		
52	Совершенств техники попеременного шага	1		
53	Овладение техникой подъёма «Ёлочкой»	1		
54	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1		
55	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	1		
56	Овладение техникой торможения «Упором»	1		
57	Овладение техникой торможения «Упором»	1		

58	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
59	Совершенств торможения «Упором»	1	
60	Совершенств торможения «Упором»	1	
61	Совершенств техники изученных шагов	1	
62	Совершенств техники изученных шагов	1	
63	Совершенств техники изученных шагов	1	
64	Совершенств техники изученных шагов	1	
65	Совершенств техники изученных шагов	1	
66	Совершенств техники изученных шагов	1	
	Плавание	12	
67	Инструктаж по ТБ Ходьба в воде с изменениями направления.	1	Плавание. Ходьба в воде с изменениями направления(лицом и спиной вперед)
68	Ходьба в воде. Работа рук, ног в воде.	1	Работа рук, ног в воде.
69	Отталкивание от бортика. Прыжки	1	Отталкивание от бортика. Отталкивание от бортика при повороте.
70	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.	1	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.
71	Специальные упражнения. Скольжение на спине.	1	Специальные упражнения. Скольжение на спине.
72	Прыжки. Погружение. Скольжение.	1	скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем
73	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Скольжение на груди, прямые руки впереди.
74	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	Скольжение на спине, прямые руки вверх.
75	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	Скольжение на груди с различным положением рук . Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
76	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
77	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
78	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием
	Волейбол	12	
79	Основные способы перемещения игроков	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.
80	Изучение стоек и перемещений	1	

81	Основные технические приёмы	1	Игры по правилам - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)
82	Основные технические приёмы	1	
83	Передача двумя руками сверху	1	
84	Техника выполнения приёма мяча сверху	1	
85	Техника выполнения приёма мяча снизу	1	
86	Совершенствование передачи мяча снизу	1	
87	Совершенствование передачи мяча сверху	1	
88	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
89	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
90	Совершенствование изученных приёмов игры	1	
Футбол		5	
91	Старты из различных положений с последующим ускорением	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
92	Бег с максимальной скоростью по прямой. Стойки и перемещения футболиста	1	
93	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	
94	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1	
95	Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
«Прикладно-ориентированная подготовка»		7	
96	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной	1	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

	местности		- лазанье по канату (мальчики);
97	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	1	- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
98	Преодоление полос препятствий	1	- приземление на точность и сохранение равновесия;
99	Преодоление полос препятствий	1	- преодоление полос препятствий.
100	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост);
101	Комплексы активных и пассивных упражнений	1	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
102	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	- приземление на точность и сохранение равновесия
	Итого	102	

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Основное содержание
	Легкая атлетика	24	
1	Овладение техникой спринтерского бега	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
2	Овладение техникой метания мяча	1	Упражнения в метании малого мяча.
3	Овладение техникой прыжка с разбега	1	бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
5	Бег 30, 60 м	1	скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
7	Прыжок в длину с разбега	1	- кроссовый бег; бег на 1000м.
8-9	Приём нормативов 30, 60, 100 м	2	- варианты челночного бега 3x10 м.
10	Эстафетный бег 400 м	1	- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
11-12	Техника бега на длинные дистанции	2	- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
13-14	Совершенствование техники метания мяча	2	- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
15	Приём нормативов 1000 м	1	- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
16	Прием нормативов: метания мяча	1	- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
17-18	Овладение техникой прыжка с места	2	- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода;
19	КДП – прыжок в длину с места	1	
20	Приём нормативов наклона туловища, прыжки на скакалке	1	- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
21	Приём нормативов: подтягивание, поднимание и	1	

	опускание туловища		
22	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1	- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
23-24	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	- комплексы упражнений с набивными мячами. - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. - старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
«Гимнастика с основами акробатики»		9	
25	Акробатические элементы	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, построение и перестроение на месте; акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев;- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Опорные прыжки: - прыжок на
26	Овладение и совершенствование техники кувырков вперед и назад	1	
27	Овладение и совершенствование танцевальных движений	1	
28	Овладение и совершенствование техник лазания по канату	1	
29	Лазание по канату в два приёма	1	
30	Упражнения в равновесии. Висы согнувшись, прогнувшись	1	
31-32	Овладение и совершенствование техник опорного прыжка	2	
33	Подтягивание - учёт	1	

			гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись; - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
	Баскетбол	9	
34	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;	1	<ul style="list-style-type: none"> - повороты без мяча и с мячом - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
35	Бег с «тенью» (повторение движений партнера);	1	
36	Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью	1	
37	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1	
38	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;	1	
39	Броски малого мяча в стену	1	
40	Совершенствовать технику ведения мяча	1	
41-42	Игра в баскетбол	2	
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	6	
43-44	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз,	2	- лазанье по канату (мальчики);

	горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;		- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки)
45-46	Приземление на точность и сохранение равновесия;	2	- приземление на точность и сохранение равновесия;
47-48	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	2	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости;
Лыжная подготовка		18	
49-50	Овладение техникой двухшажного шага	2	<u>Лыжные гонки:[1] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u>
51-52	Совершенств техники попеременного шага	2	- бег на лыжах на различные дистанции;
53	Овладение техникой подъёма «Ёлочкой»	1	- старты из различных положений с последующим ускорением;
54-55	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой»	2	- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
56	Овладение техникой торможения «Упором»	1	
57-58	Овладение техникой торможения «Упором»	2	
59-60	Совершенств торможения «Упором»	2	
61-66	Совершенств техники изученных шагов	6	
Волейбол		12	
67	Основные способы перемещения игроков	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.
68	Изучение стоек и перемещений	1	Игры по правилам
69-70	Основные технические приёмы	2	
71	Передача двумя руками сверху	1	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
72	Техника выполнения приёма мяча сверху	1	- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
73	Техника выполнения приёма мяча снизу	1	- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
74	Совершенствование передачи мяча снизу	1	- прием и передача мяча сверху двумя руками;
75	Совершенствование передачи мяча сверху	1	- нижняя прямая подача;
76-78	Совершенствование изученных приёмов игры	3	- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

			- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)
	Футбол	5	
79	Старты из различных положений с последующим ускорением	1	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <p>- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;</p> <p>- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;</p> <p>- удары по мячу серединой подъема стопы;</p> <p>- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;</p> <p>- остановка мяча подошвой</p> <p>- ведение мяча по прямой;</p> <p>- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;</p> <p>- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;</p> <p>- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. старты из различных положений с последующим ускорением;</p> <p>- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);</p> <p>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</p> <p>- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;</p> <p>- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;</p> <p>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>
80	Бег с максимальной скоростью по прямой. Стойки и перемещения футболиста	1	
81	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	
82	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	
83	Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	
	«Прикладно-ориентированная подготовка»	7	
84-85	Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности	2	<p>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</p> <p>- лазанье по канату (мальчики);</p> <p>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</p> <p>- приземление на точность и сохранение равновесия;</p> <p>- преодоление полос препятствий.</p>
86-87	Преодоление полос препятствий	2	
88	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
89	Комплексы активных и пассивных упражнений	1	
90	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	

			упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост); - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; - приземление на точность и сохранение равновесия
	Плавание	12	
91	Инструктаж по ТБ Ходьба в воде с изменениями направления.	1	
92	Ходьба в воде. Работа рук, ног в воде.	1	
93	Отталкивание от бортика. Прыжки	1	Плавание. Ходьба в воде с изменениями направления(лицом и спиной вперед)
94	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.	1	Работа рук, ног в воде.
95	Специальные упражнения. Скольжение на спине.	1	Отталкивание от бортика. Отталкивание от бортика при повороте.
96	Прыжки. Погружение. Скольжение.	1	Скольжение на груди. Комплекс упражнений.
97	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Специальные упражнения. Скольжение на спине.
98	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1	скольжение на груди. Скольжение на груди и спине кролем
99	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	Скольжение на груди, прямые руки впереди.
100	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	Скольжение на спине, прямые руки вверх.
101	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	Скольжение на груди с различным положением рук . Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
102	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
	Итого	102	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием

- На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

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 1 мин. 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 1 мин. 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 1мин. из полож. 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

