

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Отрокская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено на МС  
Протокол № 1 от 31.08.2020**

**«Утверждаю»  
Директор МКОУ Отрокской  
СОШ**

\_\_\_\_\_ /Верещагина Л.В./

**Приказ № 112 от 31.08. 2020г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(5-9 классы)**

**2020 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физической культура» для уровня основного общего образования создана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, ч.1.5 ст.12. ч,7 ст.28, ст.30. п.5 ч.3 ст.47. п.] ч.1 ст. 48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1 786 "О рабочих программах учебных предметов";
- Приказом № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08 апреля 2015г., № 1/15);
- С учетом основных образовательной программ: ООО МКОУ Отрокская СОШ.
- Приказом «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов
- Учебным планом МКОУ Отрокской СОШ
  
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016
- Рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2016

### Цели и задачи

**Цель:** целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
	Демонстрационные учебные пособия		
1.	Таблицы по стандартам	д	

	физического развития и физической подготовленности		
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м, )	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### *В области физической культуры: владение умениями:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными

двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

- 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) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) 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.

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;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 2 ч в неделю в 5,6,8,9 классах. На преподавание в 5,6,8,9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 недели) и 102 часа в 7 классе (3 часа в неделю).

#### ***Знания о физической культуре***

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## ***Физическая культура человека.***

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Базовая часть</b>	<b>50(75)</b>	<b>50(75)</b>	<b>50(75)</b>	<b>50(75)</b>	<b>50(75)</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13 (18)	16 (18)	(12) 24	16 (18)	16 (18)
1.3	Лёгкая атлетика	10 (21)	10 (21)	(14) 19	9 (21)	8 (21)
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	15 (18)	12 (18)	(12) 16	14 (18)	14 (18)
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	12 (18)	(12) 16	11 (18)	12 (18)
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>18 (27)</b>	<b>18 (27)</b>	<b>(18) 27</b>	<b>18 (27)</b>	<b>18 (27)</b>
2.1	Кроссовая подготовка	8 (15)	9 (15)	(10) 13	10 (15)	10 (15)
2.2	Спортивные игры (футбол)	10 (12)	9(12)	(8) 14	8 (12)	8 (12)
	Итого	<b>68(102)</b>	<b>68(102)</b>	<b>(68)102</b>	<b>68(102)</b>	<b>68(102)</b>

**Распределение программного материала по физической культуре в 5- 9 классах по четвертям**

**I четверть** – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 - волейбол;

**II четверть** – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;

**III четверть** - уроки № 33 - 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**  
**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

**Календарно-тематическое планирование.**

<b>Календарно-тематическое планирование в 5 классе</b>				
№ уро ка	Тема урока, раздел	Дата проведения		Примечания
		План.	Факт.	
1	2	3	4	5
<b>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 ч)</b>				
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения			
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений			
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег			
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м			
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции			
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча			
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции			
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места			
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель			
10	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике			
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>				
11	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП			

12	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.			
13	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей			
14	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей			
15	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей			
16	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств			
<b>Гимнастика (13 часов)</b>				
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей			
18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.			
19	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей			
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.			
21	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы			
22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы			
23	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы			
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
25	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
27	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок			

28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств			
<b>Спортивные игры (3 часа) Баскетбол - 3 часа</b>				
30	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей			
31	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей			
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей			
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг			
34	Скользящий шаг. Поворот переступанием			
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
36	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
37	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета			
38	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта			
39	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
41	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости			
42	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости			
43	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			
44	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			

<b>Спортивные игры (16 часов) Баскетбол - 6 часов</b>				
45	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей			
46	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей			
47	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств			
48	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств			
49	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств			
50	Баскетбол. Игровые задания			
<b>Футбол (10 часов)</b>				
51	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения			
52	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
53	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей			
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости			
55	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости			
56	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
57	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол			
58	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств			

59	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств			
60	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств			
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
61	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
62	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости			
63	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости			
64	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м			
65	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча			
66	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма			
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча			
68	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега			

<b>Календарно-тематическое планирование в 6 классе</b>				
№ урока	Тема урока, раздел	Дата проведения		Примечания
		План.	Факт.	
1	2	3	4	5
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры			
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м			
3	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку			
4	Техника метания мяча на дальность			
5	Тестирование метания мяча на дальность			
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
7	Тестирование прыжка в длину с разбега			
8	Тестирование бега на 1000 м			
9	Тестирование прыжка в длину с места			
10	Броски малого мяча на точность			
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>				
11	Техника ведения мяча ногами			
12	Техника передач мяча ногами			
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
14	Жонглирование мячом ногами			
15	Спортивная игра «Футбол»			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>				
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой			
18	Строевые упражнения и акробатические комбинации			
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			

20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
22	Знакомство с брусьями			
23	Упражнения на брусьях			
24	Комбинации на брусьях			
25	Комбинации на брусьях			
26	Комбинации на брусьях			
27	Контрольный урок по теме «Брусья»			
28	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги			
29	Опорный прыжок			
30	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
31	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)			
32	Ритмическая гимнастика и ОФП			
Лыжная подготовка (12 часов)				
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
34	Одновременный бесшажный ход			
35	Одновременный одношажный ход			
36	Чередование различных лыжных ходов			
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах			
39	Торможение и поворот «упором»			
40	Преодоление небольших трамплинов			
41	Подъемы на склон и спуски со склона			
42	Прохождение дистанции 2 км			
43	Прохождение дистанции 3 км			
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
Спортивные игры (3 часа)				

45	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
47	Спортивная игра «Гандбол»			
Спортивные игры (12 часов)				
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками			
49	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
50	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи			
51	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения			
52	Волейбол. Верхняя прямая подача			
53	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам			
54	Баскетбол. Броски мяча в корзину			
55	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча			
56	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке			
57	Баскетбол. Тактические действия			
58	Баскетбол. Игра по правилам			
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
Легкая атлетика (9 часов)				
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
61	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м			
62	Тестирование бега на 60 м			
63	Тестирование метания мяча на дальность			
64	Тестирование бега на 300 м			
65	Тестирование бега на 1000 м			
66	Эстафетный бег			
67	Тестирование бега на 1500 м			
68	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18</b>		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	1		

10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>6</b>		
19	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.</i>	1		
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.</i>	1		

		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>24</b>		
25	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.</i>	1		
34	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП</i>	1		

		(прыжки, челночный бег). <i>гибкость,</i>			
41	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
44	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
45	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
48	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>		
49	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.</i>	1		
50	2	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
51	3	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1		
52	4	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
53	5	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
54	6	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
55	7	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.</i>	1		
56	8	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
57	9	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1		
58	10	<i>Спуски с горы.</i>	1		
59	11	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
60	12	<i>Повороты на месте и в движении.</i>	1		
61	13	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
62	14	<i>Повороты на месте и в движении.</i>	1		
63	15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
64	16	<i>Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>14</b>		
65	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
67	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
68	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
69	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
70	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка,</i>	1		

		<i>перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>			
71	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	1		
76	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
77	29	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
78	30	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.</i>	1		

		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>		
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
88	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.</i>	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>14</b>		
89	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег,</i>	1		

		<i>ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>			
92	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1		
94	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
95	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
96	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.</i>	1		
97	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
98	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
99	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
100	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
101	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
102	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		

<b>Календарно-тематическое планирование в 8 классе</b>				
<b>№ уро ка</b>	<b>Тема урока, раздел</b>	<b>Дата проведения</b>		<b>Примечания</b>
		<b>План.</b>	<b>Факт.</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 ч)</b>				
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м			
2	Бег на короткие дистанции			
3	Техника метания мяча на дальность с разбега			
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
6	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»			
7	Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега			
8	Броски малого мяча на точность			
9	Прохождение легкоатлетической полосы			
10	Равномерный бег. Развитие выносливости			
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>				
11	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба			
13	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги			
14	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу			
15	Футбольные упражнения с мячом			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			

<b>Гимнастика (16 часов)</b>				
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега			
18	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь			
19	Акробатические комбинации			
20	Стойка на голове и руках			
21	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
22	Подъем переворотом на невысокой перекладине			
23	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
24	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Упражнения на брусьях			
26	Комбинации на брусьях			
27	Упражнения на брусьях			
28	Контрольный урок по теме «Брусья»			
29	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»			
30	Опорный прыжок боком с поворотом			
31	Опорный прыжок			
32	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»			
<b>Лыжная подготовка (11 часов)</b>				
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
34	Одновременный бесшажный ход			
35	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)			
36	Чередование лыжных ходов			
37	Чередование лыжных ходов			
38	Коньковый ход на лыжах			
39	Коньковый ход на лыжах			
40	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.			
41	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием			
42	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			

43	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
<b>Спортивные игры (2 часа)</b>				
44	Спортивная игра «Гандбол»			
45	Броски и передачи в гандболе			
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>				
46	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками			
47	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в			
48	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
49	Волейбол. Прямой нападающий удар			
50	Отбивание мяча кулаком через сетку			
51	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам			
52	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину			
53	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину			
54	Баскетбол. Штрафные броски			
55	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча			
56	Баскетбол. Перехват мяча			
57	Баскетбол. Нападение и защита			
58	Баскетбол. Игра по правилам			
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>				
60	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
61	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
62	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.			
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
64	Тестирование прыжка в длину с разбега			
65	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
66	Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости			

67	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка			
68	Равномерный бег. Развитие выносливости			

<b>Календарно-тематическое планирование в 9 классе</b>				
№ урока	Тема урока, раздел	Дата проведения		Примечание
		План.	Факт.	
1	2	3	4	5
<b>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 ч)</b>				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции			
2	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости			
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
4	Техника метания мяча на дальность с разбега			
5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
7	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»			
8	Тестирование прыжка в длину с разбега			
9	Броски малого мяча на точность			
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий			
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>				
11	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по летящему мячу подъемом ноги			
13	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом			
14	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
15	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			

<b>Гимнастика (16 часов)</b>				
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега			
18	Стойка на голове и руках			
19	Акробатические комбинации			
20	Акробатические комбинации			
21	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
22	Подъем переворотом махом и подъем силой			
23	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Упражнения на брусьях			
26	Упражнения на брусьях			
27	Комбинации на брусьях			
28	Контрольный урок по теме «Брусья»			
29	Опорные прыжки			
30	Опорные прыжки			
31	Опорный прыжок боком			
32	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход			
34	Попеременный четырехшажный ход			
35	Переход с попеременных ходов на одновременные			
36	Чередование различных лыжных ходов			
37	Чередование различных лыжных ходов			
38	Коньковый ход на лыжах			
39	Коньковый ход на лыжах			
40	Подъемы на склон и спуски со склона			
41	Подъемы на склон и спуски со склона			

42	Торможение боковым соскальзыванием			
43	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
<b>Спортивные игры (16 часов)</b>				
45	Спортивная игра «Гандбол»			
46	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе			
47	Спортивная игра «Гандбол»			
48	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками			
49	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад			
50	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
51	Сложнокоординационные волейбольные упражнения			
52	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование			
53	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам			
54	Контрольный урок по теме «Волейбол»			
55	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину			
56	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину			
57	Баскетбол. Штрафные броски. Игра по правилам			
58	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча			
59	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам			
60	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
61	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
62	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			

63	Тестирование бега на 100 м			
64	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
65	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
66	Тестирование прыжка в длину с разбега			
67	Равномерный бег. Развитие выносливости			
68	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

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

**6 - класс.**

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

**7 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. 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, 1 мин, 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 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

### 9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из 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