

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 112

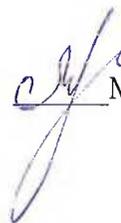
Рассмотрено:
Руководитель школьного
методического
объединения учителей



Н.В.Зверева

Согласовано:

Заместитель
директора по УД



М.А. Махнёва



Утверждено:
Директор МБОУ
СОШ № 112

И.Н. Удинцев

Приложение
к адаптированной образовательной программе ООО
обучающихся с задержкой психического развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование

Стандарт: ФГОС

Нормативный срок обучения: 5 лет

Класс: 5-9

Екатеринбург, 2021

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Личностные результаты

1.2 Метапредметные результаты

1.3 Предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа составлена с учетом особенностей детей, испытывающих стойкие трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Повышенная истощаемость ЦНС и в связи с этим сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, пространственной ориентировки, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля – все эти и другие особенности учащихся коррекционных классов отрицательно влияют на успешность обучения и являются основной причиной их стойкой неуспеваемости в учебе. Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей испытывающих стойкие трудности в обучении:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

1.1 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 само- образованию 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 13 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; 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 полушагат, «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, 16 правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

1.2 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.

1.3 Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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;
- 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;
- 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 КУРСА

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

3. Тематическое планирование 5-9 класс

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль
			теория	практика		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.1. История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение игр и олимпийского движения.	В процессе урока		Называть виды спорта, входящие в зимние и летние Олимпийские игры	Знания по истории и современному Олимпийскому движению
2	1.2. Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, ГТО Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях)	Знания о комплексе ГТО
	1.3 Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	В процессе урока		Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности Формулировать основные правила	Знания о правилах безопасности на уроках физической культуры

					Здорового образа жизни.	
--	--	--	--	--	-------------------------	--

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, Физкультпауз	В процессе урока и самостоятельных занятий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток
	2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль физической подготовленности Выполнение требований комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий		Использовать занятия физической культурой для повышения уровня физической подготовленности Выполнять комплексы физических упражнений, тренирующей и корригирующей направленности	Карта физической подготовленности и ГТО

Раздел 3. Физическое совершенствование

	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	В режиме учебного дня и учебной недели		Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней	Комплексы упражнения на гимнастической скамейке Со скакалкой На шведской стенке
--	---	---	--	--	---	---

					зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, конькобежная подготовка	В режиме учебного дня и учебной недели			Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений из различных видов спорта	
3.2.1. Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжковые упражнения Метание малого мяча	В процессе урока и самостоятельных занятий	24	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений Выполнять разученные	<i>Техника и результат</i> в беге на 30-60м; прыжки в длину с места и разбега;	

					беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания на дальность	бег на средние дистанции – 500 – 1000 м Метание мяча на дальность
	3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	Организующие 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). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	В процессе урока и самостоятельных занятий	22	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических	Техника акробатических упр. и комбинаций; Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты Прыжки через скакалку силовое многоборье

					упражнений	
3.2.3. Баскетбол	Стойка игрока и передвижения Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо Учебная игра	В процессе урока и самостоятельных занятий	26	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> ловли и передачи мяча двумя руками; ведения мяча по прямой и с изменением направления; броска в кольцо с места и после ведения	
3.2.4. Волейбол	Стойка игрока и передвижения Передачи мяча двумя руками сверху и снизу Подача мяча Учебная игра с элементами волейбола	В процессе урока и самостоятельных занятий	17	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> передачи двумя руками снизу и сверху над собой	
3.2.5. Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов,	В процессе урока и	16		<i>Техника</i> скольжения на	

	горможений.	самостоятельных занятий		лыжах
--	-------------	----------------------------	--	-------

	3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов комплекса ГТО Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. быстроты	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Характеризовать основные показатели физической подготовленности Тестировать показатели основных физических качеств Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать индивидуальные физические качества и способности	<i>Тестирование</i> уровня физической подготовленности Выполнение нормативов комплекса ГТО
	3.2.7. Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения, нормативы ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Развивать индивидуальные физические качества и способности в лазании и перелезании, прыжках	Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого 105 ч		1	104		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 6 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль
			теория	практика		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.1. История	Олимпийские игры	В процессе урока		Называть виды спорта,	Знания по истории и

	физической культуры	древности. Возрождение игр и олимпийского движения.			входящие в зимние и летние Олимпийские игры	современному Олимпийскому движению
2	1.2. Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, ГТО Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях)	Знания о комплексе ГТО
	1.3 Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	В процессе урока		Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности Формулировать основные правила Здорового образа жизни.	Знания о правилах безопасности на уроках физической культуры
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,	В процессе урока и самостоятельных занятий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени	Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток

	физкультминуток,		года	и	погодных	
--	------------------	--	------	---	----------	--

		физкультпауз			условий	
	2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль физической подготовленности Выполнение требований комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий		Использовать занятия физической культурой для повышения уровня физической подготовленности Выполнять комплексы физических упражнений, тренирующей и корригирующей направленности	Карта физической подготовленности и ГТО
Раздел 3. Физическое совершенствование						
	3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	В режиме учебного дня и учебной недели		Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств	Комплексы упражнения на гимнастической скамейке Со скакалкой На шведской стенке

	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, конькобежная подготовка	В режиме учебного дня и учебной недели		<p>Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений из различных видов спорта</p>	
	3.2.1. Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжковые упражнения Метание малого мяча	В процессе урока и самостоятельных занятий	24	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</p> <p>Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания на</p>	<p><i>Техника и результат</i> в беге на 30-60м; прыжки в длину с места и разбега; бег на средние дистанции – 500 – 1000 м Метание мяча на дальность</p>

					дальность	
	3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p>В процессе урока и самостоятельных занятий</p>	22	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Техника акробатических упр. и комбинаций;</p> <p>Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>силовое многоборье</p>
	3.2.3. Баскетбол	<p>Стойка игрока и передвижения</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо</p> <p>Учебная игра</p>	<p>В процессе урока и самостоятельных занятий</p>	26	<p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p><i>Техника и результат</i></p> <p>ловли и передачи мяча двумя руками; ведения мяча по прямой и с изменением направления;</p>

					технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	броска в кольцо с места и после ведения
	3.2.4. Волейбол	Стойка игрока и передвижения Передачи мяча двумя руками сверху и снизу Подача мяча Учебная игра с элементами волейбола	В процессе урока и самостоятельных занятий	17	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> передачи двумя руками снизу и сверху над собой
	3.2.5. Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	В процессе урока и самостоятельных занятий	16		<i>Техника</i> скольжения на лыжах
	3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Характеризовать основные показатели физической подготовленности	<i>Тестирование</i> уровня физической подготовленности Выполнение

	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.		Тестировать показатели основных физических качеств	нормативов комплекса ГТО
--	--	--	---	-----------------------------

		быстроты			Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать индивидуальные физические качества и способности	
	3.2.7. Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения, нормативы ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Развивать индивидуальные физические качества и способности в лазании и перелезании, прыжках	Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого 105 ч		1	104		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 7 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль
			теория	практика		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.1. История физической культуры	Олимпийские игры древности.	В процессе урока		Называть виды спорта, входящие в зимние и	Знания по истории и современному

		олимпийского движения.				движению
2	1.2. Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, ГТО Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях)	Знания о комплексе ГТО
	1.3 Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	В процессе урока		Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности Формулировать основные правила Здорового образа жизни.	Знания о правилах безопасности на уроках физической культуры
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	В процессе урока и самостоятельных занятий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток

	2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль физической подготовленности Выполнение требований комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	Использовать занятия физической культурой для повышения уровня физической подготовленности Выполнять комплексы физических упражнений, тренирующей и корригирующей направленности	Карта физической подготовленности и ГТО
Раздел 3. Физическое совершенствование					
	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	В режиме учебного дня и учебной недели	Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств	Комплексы упражнения на гимнастической скамейке Со скакалкой На шведской стенке
	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, конькобежная подготовка	В режиме учебного дня и учебной недели	Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	

					<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений из различных видов спорта</p>	
	3.2.1. Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжковые упражнения Метание малого мяча</p>	<p>В процессе урока и самостоятельных занятий</p>	24	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</p> <p>Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания на дальность</p>	<p><i>Техника и результат в беге на 30-60м; прыжки в длину с места и разбега; бег на средние дистанции – 500 – 1000 м Метание мяча на дальность</i></p>
	3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.</p>	<p>В процессе урока и самостоятельных занятий</p>	22	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные</p>	<p>Техника акробатических упр. и комбинаций; Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты Прыжки через</p>

		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).			умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	скакалку силовое многоборье
	3.2.3. Баскетбол	Стойка игрока и передвижения Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо Учебная игра	В процессе урока и самостоятельных занятий	26	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> ловли и передачи мяча двумя руками; ведения мяча по прямой и с изменением направления; броска в кольцо с места и после ведения
	3.2.4. Волейбол	Стойка игрока и передвижения Передачи мяча двумя руками сверху и снизу Подача мяча	В процессе урока и самостоятельных занятий	17	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в	<i>Техника и результат</i> передачи двумя руками снизу и сверху над собой

		Учебная игра с элементами волейбола			парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	3.2.5. Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	В процессе урока и самостоятельных занятий	16		<i>Техника</i> скольжения на лыжах
	3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов комплекса ГТО Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Характеризовать основные показатели физической подготовленности Тестировать показатели основных физических качеств Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать индивидуальные физические качества и способности	<i>Тестирование</i> уровня физической подготовленности Выполнение нормативов комплекса ГТО
	3.2.7. Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения, нормативы ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Развивать индивидуальные физические качества и способности в лазании и	Выполнение нормативов комплекса ГТО

				перелезании, прыжках	
	Итого 105 ч		1	104	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 8 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль
			теория	практика		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.1. История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение игр и олимпийского движения.	В процессе урока		Называть виды спорта, входящие в зимние и летние Олимпийские игры	Знания по истории и современному Олимпийскому движению
2	1.2. Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, ГТО Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях)	Знания о комплексе ГТО
	1.3 Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	В процессе урока		Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности	Знания о правилах безопасности на уроках физической культуры

				Формулировать основные правила Здорового образа жизни.	
--	--	--	--	---	--

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	В процессе урока и самостоятельных занятий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль физической подготовленности Выполнение требований комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий		Использовать занятия физической культурой для повышения уровня физической подготовленности Выполнять комплексы физических упражнений, тренирующей и корригирующей направленности	Карта физической подготовленности и ГТО

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	В режиме учебного дня и учебной недели		Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. выполнять	Комплексы упражнения на гимнастической скамейке Со скакалкой На шведской стенке
---	---	--	--	--	---

					<p>общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств</p>	
	<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, конькобежная подготовка</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>		<p>Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений из различных видов спорта</p>	
	<p>3.2.1. Лёгкая атлетика</p>	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжковые упражнения Метание малого мяча</p>	<p>В процессе урока и самостоятельных занятий</p>	<p>24</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</p> <p>Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и</p>	<p><i>Техника и результат</i> в беге на 30-60м; прыжки в длину с места и разбега; бег на средние дистанции – 500 – 1000 м Метание мяча на дальность</p>

					прыжковых упражнений, метания на дальность	
	3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	Организирующие 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). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	В процессе урока и самостоятельных занятий	22	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	Техника акробатических упр. и комбинаций; Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты Прыжки через скакалку силовое многоборье
	3.2.3. Баскетбол	Стойка игрока и передвижения Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо Учебная игра	В процессе урока и самостоятельных занятий	26	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Техника и результат</i> ловли и передачи мяча двумя руками; ведения мяча по прямой и с изменением направления; броска в кольцо с места и после ведения

					Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
3.2.4. Волейбол	Стойка игрока и передвижения Передачи мяча двумя руками сверху и снизу Подача мяча Учебная игра с элементами волейбола	В процессе урока и самостоятельных занятий	17	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> передачи двумя руками снизу и сверху над собой	
3.2.5. Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	В процессе урока и самостоятельных занятий	16		<i>Техника</i> скольжения на лыжах	
3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов комплекса ГТО Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Характеризовать основные показатели физической подготовленности Тестировать показатели основных физических качеств	<i>Тестирование</i> уровня физической подготовленности Выполнение нормативов комплекса ГТО	

	быстроты		Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	
--	----------	--	--	--

					Развивать индивидуальные физические качества и способности	
	3.2.7. Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения, нормативы ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Развивать индивидуальные физические качества и способности в лазании и перелезании, прыжках	Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого 105 ч		1	104		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль
			теория	практика		

Раздел 1. Знания о физической культуре

1	1.1. История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение игр и олимпийского движения.	В процессе урока		Называть виды спорта, входящие в зимние и летние Олимпийские игры	Знания по истории и современному Олимпийскому движению
2	1.2. Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, ГТО Здоровье и здоровый образ жизни.	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки)	Знания о комплексе ГТО

				физической культурой, занятия в спортивных секциях)	
1.3 Физическая	Режим дня, его основное	В процессе урока		Раскрывать	Знания о правилах

	культура человека.	содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.			положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности Формулировать основные правила Здорового образа жизни.	безопасности на уроках физической культуры
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	В процессе урока и самостоятельных занятий		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток
	2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль физической подготовленности Выполнение требований комплекса ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий		Использовать занятия физической культурой для повышения уровня физической подготовленности Выполнять комплексы физических упражнений, тренирующей и корректирующей направленности	Карта физической подготовленности и ГТО
Раздел 3. Физическое совершенствование						
	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной	В режиме учебного дня и учебной недели		Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для	Комплексы упражнения на гимнастической

недели.

профилактики утомления

скамейке

					крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств	Со скакалкой На шведской стенке
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, конькобежная подготовка	В режиме учебного дня и учебной недели			Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений из различных видов спорта	
3.2.1. Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	В процессе урока и самостоятельных	24	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	<i>Техника и результат в беге на 30-60м;</i>	

		Бег на средние дистанции Прыжковые упражнения Метание малого мяча	занятий		легкоатлетических упражнений Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания на дальность	прыжки в длину с места и разбега; бег на средние дистанции – 500 – 1000 м Метание мяча на дальность
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	Организующие 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). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях	В процессе урока и самостоятельных занятий	22	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	Техника акробатических упр. и комбинаций; Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты Прыжки через скакалку силовое многоборье	

		(девочки).				
	3.2.3. Баскетбол	Стойка игрока и передвижения Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо Учебная игра	В процессе урока и самостоятельных занятий	26	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> ловли и передачи мяча двумя руками; ведения мяча по прямой и с изменением направления; броска в кольцо с места и после ведения
	3.2.4. Волейбол	Стойка игрока и передвижения Передачи мяча двумя руками сверху и снизу Подача мяча Учебная игра с элементами волейбола	В процессе урока и самостоятельных занятий	17	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	<i>Техника и результат</i> передачи двумя руками снизу и сверху над собой
	3.2.5. Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения	В процессе урока и самостоятельных занятий	16		<i>Техника</i> скольжения на лыжах

	спусков, подъемов, поворотов, торможений.				
--	--	--	--	--	--

	3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов комплекса ГТО Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Характеризовать основные показатели физической подготовленности Тестировать показатели основных физических качеств Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать индивидуальные физические качества и способности	<i>Тестирование</i> уровня физической подготовленности Выполнение нормативов комплекса ГТО
	3.2.7. Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения, нормативы ГТО	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока	Развивать индивидуальные физические качества и способности в лазании и перелезании, прыжках	Выполнение нормативов комплекса ГТО

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	.7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6

	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120

Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10

Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Удинцев Игорь Николаевич

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022