

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»**

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Класс: 8
Учебный год: 2022-2023

Разработал: В.Л. Вуквукврахтын,
учитель физкультуры

Уэлькаль
2022

Пояснительная записка для 5 – 9 классов

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021 года) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях. М, «Просвещение», 2021 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 уп-**

ражнений, 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.

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.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
- Роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры.
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности.
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, из оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы первой помощи при травмах и ушибах;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

2. Содержание учебного предмета

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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).

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 физкультпауз (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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика и НВС. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Метание учебной гранаты. Метание аркана (чаата).

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Бадминтон. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика и НВС. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

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

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

3. Тематическое планирование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 – 9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика и НВС	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Лыжная подготовка				18	
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Спортивные игры	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Годовое тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов инвариант	Кол-во часов вариативная часть	Практическая часть	Всего часов
1	Базовая часть				
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18			18
1.3	Гимнастика, акробатика	18			18
1.4	Легкая атлетика и НВС	21			21
1.5	Кроссовая подготовка	18			18
1.6	Лыжная подготовка	18			18
2	Вариативная часть				
2.1	Баскетбол		27		27
	Итого	75	27		102

Распределение программного материала по четвертям

№	Раздел, тема	Четверти				Год
		1	2	3	4	
1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол), (бадминтон)		10	8		18
1.3	Гимнастика, акробатика		9	9		18
1.4	Легкая атлетика и НВС	11			10	21
1.5	Кроссовая подготовка	3		1	14	18

1.6	Лыжная подготовка			4	14	18
2	Вариативная часть					
2.1	Баскетбол			27		27
	Итого	24	24	30	24	102

Курс «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю) из них 75 часов базовая часть , 27 часов вариативная часть. В базовой части предусмотрено 18 часов лыжной подготовки, при наличии снега и погодных условий. Данные часы целесообразнее распределить на кроссовую подготовку, что позволит решить нам основные задачи физического воспитания школьников. Кроссовая подготовка берётся из раздела лёгкой атлетики.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Такое распределение учебного материала способствует дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных (скоростных, скоростно - силовых, выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве и чувству ритма); способствует воспитанию у учащихся морально- волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе способствует укреплению здоровья, закаливания.

Цели:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях, понимание важности сбережения личного здоровья, принятие ценностей гражданского общества, антитерористическое поведение, отрицательное отношение к приему психоактивных веществ.

Задачи:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;
 дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

формирование модели безопасного поведения в повседневной жизни;

формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

выработка антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

1. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качества, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предмет физическая культура логически связан с предметами биология, химия, физика в процессе изучения основных знаний по физической культуре.

2. Место учебного курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом

Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю) и реализуется за счет федерального компонента базисного учебного плана.

7. Контроль знаний

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	ошибки.	знания материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	---------	--	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности , предусмотренному у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

за определённый период времени.			
------------------------------------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м Бег 60 м с высокого старта	5,6с 9,2 с	6,0с 10,2 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	10 раз ---- 180см 22	----- 14 раз 165 см 18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыроков Бросок малого мяча в стандартную мишень	10.0 12.0	14.0 10.0

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 -15 ЛЕТ

№ п/	Физические способности	Контрольно е	Воз -	уровень	
				мальчики	девочки

п		упражнение (тесты)	раст , лет	низки й	средни й	высоки й	низки й	средни й	высоки й
1	скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 5,8-5,4 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,0-8,4 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и выше 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-200 180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 135 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-190 175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1350 1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1150 1050-1200 950-1250 1100-1300 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (м); На низкой перекладине	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

		е из виса лежа, кол. раз (д)						
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

« Соответствие учебно-методического комплекса и комплекса средств обучения профилю кабинета, требованиям стандарта образования и образовательным программам»

№п/п	Перечень необходимого оборудования	Количество необходимого оборудования	Наличие	Количество
1	Ноутбук	1	есть	1
2	Музыкальный центр	1	есть	1
3	Шахматы	1	есть	1
4	Шашки	3	есть	3
5	Канат для лазания для 1-4 классов + (дошкольники)	1	есть	1
6	Перекладина, брусья гимнастические (пристеночные)	1/1	есть	1/1
7	Стенка гимнастическая	2	есть	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра)	4	есть	4
9	Набор из 3-х эспандеров	4	есть	4
10	Мячи: набивные 1 кг, мяч (мягкий), мяч резиновый (100г, 220г, 380г), мяч (160г), баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный	Все по 10	есть	Все по 10
11	Палка гимнастическая	8	есть	8
12	Скалка детская, взрослая	10/10	есть	10/10
13	Мат гимнастический (60/150), (150/145)	10/10	есть	10/10
14	Стол для игры в настольный теннис, (сетка, ракетки, мячики)	комплект	есть	комплект
15	Кегли	10	есть	10
16	Обруч детский	10	есть	10

17	Рулетка измерительная	1	есть	1
18	Бадминтон (стойки, сетка, ракетки, воланы)	Комплект	есть	Комплект
19	Стойки, сетка для волейбола	комплект	есть	комплект
20	Мешочки насыпные (140г)	10	есть	10
21	Эспандер	1	есть	1
22	Тумбы пьедестальные	2	есть	2
23	Секундомер	2	есть	2
24	Свисток	2	есть	2
25	Мегафон	1	есть	1
26	Степ платформы	8	есть	8
27	Лестница верёвочная	1	есть	1
28	Кольца баскетбольные	2	есть	2
29	Конус сигнальный	20	есть	20
30	Лыжи беговые, палки лыжные, ботинки лыжные	10 пар	есть	10 пар
31	Аптека медицинская	1	есть	1

**СПИСОК УЧЕБНИКОВ
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

1	Лях. В.И, учебник «Физическая культура 1-4 класс» М. «Просвещение» 2008г.
2	Стандарт начального общего образования
3	Рабочие программы 1-9 класс
4	Научно – методические журналы «Физкультура в школе» Москва
5	Бондаренко Г.В, Сорокина Н.И, Видякина М.В, Блундина М.С Поурочные планы по физической культуре 1-9 класс 68 уроков в год «Волгоград» 2004- 2005г.
6	Коффман Л.Б Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1998г.
7	Национальные виды спорта северного многоборья (программа) Москва 2003г
8	Зуев В.Н Северное многоборье Москва 2003г
9	Видякина М.В Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград 2004г
10	Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольника (средний, старший возраст) Москва 2001г
11	Изатулин В.Г, Казимиров Ю.Б Первая помощь детям в экстремальных ситуациях – Иркутск «РПЦ Радиан» 2001г
12	Былеева Л, Таборко В. Игра! Игра! Москва 1988г
13	Физкультурное образование в терминах и понятиях Хабаровск ХГИФК 1995г
14	Баскетбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт» Москва 2000г
15	Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011.
16	Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
17	Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2013
18	Физкультура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/К.Р. Мамедов. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
19	Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
20	Физкультура.4 класс: поурочные планы/ М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. – 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008.
21	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ А.Н. Каинов. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
22	Спортивные игры и праздники/Л.И. Жук .-Минск: Красико Принт,2012.
23	Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
24	Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.
25	Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.

26	Физическая культура. 1-11 класс: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант)/ М.И. Васильева и др. - Волгоград : Учитель, 2011.
27	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013
28	Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикееев.-Волгоград: Учитель, 2012.
29	Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикееев.- Волгоград: Учитель, 2012.
30	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012.
31	Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2011г.
32	Физическая культура. 3-4 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2012г

1. CD

№ п/п	Наименование	Носитель
1	С/Д - Тематическое планирование. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. 2013г.	CD
2	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Методики, материалы к урокам. 2013г.	CD
3	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. 2013г. (комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013	CD
4	С/Д - Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы. 2013г.	CD

5. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы.../sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет' url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: ... edu.ru/modules.php...

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
<i>Легкая атлетика и НВС</i> I четверть										
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Вводный инструктаж ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Бег с хода 3-4 раза 40 – 60 м. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкции. Устный опрос	текущий	Ком№ 1		
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Инструктаж по л/а. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Спец. беговые упражнения. Бег с хода 3-4 раза 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Ком№ 1		

4 - 5		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 раз 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Ком № 1	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Ком № 1	
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Ком № 1	
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Повторное пробегание 2-4 отрезков 100 – 150 метров. Игра «Заморозка».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Ком № 1	
10	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Спец. беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 1-2 кг. Метание мяча (140г) в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Метание аркана.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Ком № 1	
11		Метание мяча на		комплекс	Строевые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Спец.	Уметь демонстрировать	текущий	Ком № 1	

		дальнос ть.		ксп ый	беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание аркана.	финальное усилие.	ий КД П			
12		Метани е мяча на дальнос ть.		сов ерш енс тво ван ие	Строевые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Спец. беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание аркана.	Уметь демонстри ровать технику в целом.	тек ущ ий Ко м№ 1			
13 - 14	пры жки	Развити е силовы х и коорди национ ных способн остей.	3	Сов ерш енс тво ван ие	Строевые упражнения. Комплекс с (н) мячами (до 1 кг). Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстри ровать технику прыжка в длину с места.	тек ущ ий КД П Ко м№ 1			
15 .		Прыжо к в длину с разбега.		ком пле ксп ый	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжковые упражнения НВС. Бег 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	тек ущ ий КД П Ко м№ 1			
16 .		Прыжо к в длину с разбега.		Сов ерш енс тво ван ие	Строевые упражнения. ОРУ. Спец. беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	тек ущ ий КД П Ко м№ 1			
17	Длите льный	Развити е			Строевые упражнения.	Корректир	тек ущ Ко м№			

- 18 .	бег	выносливости.	10	комплексный	Спец. беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Прыжковые упражнения НВС. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	овка техники бега	ий	1		
19 - 20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий КДП	КоМ№ 1		
21 - 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге (прыжок в глубину). Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	КоМ№ 1		
23 - 24		Переменный бег		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег с низкого старта . Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения НВС. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	КоМ№ 1		
25		Гладкий бег		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта Олимпийские игры.	Демонстрировать технику гладкого бега КДП	текущий КДП	КоМ№ 1		

26 - 27		Кроссов ая подгото вка		сове рше нств ован ие	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстри ровать физически е кондиции, выносливо сть.	тек ущ ий	Ко м № 1	
---------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------------	--	--	-----------------	----------------	--

II четверть

28 - 29	Легка я атле тика	Основы знаний. Развити е скоро стно- силовы х способн остей, выносл ивости. .	8	сове рше нств ован ие	Инструктаж ТБ (легкая атлетика) Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе 2-3 мин. Спец.прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Упражнения на пресс, СРРУЛ, упражнения на гибкость, наклон вперед, вис на согнутых руках.	Уметь правильно выполнять упражнени я при сдаче тестов Фронтальн ый опрос	теку щий	Ко м № 2	
30 - 32		Развити е скоро стно- силовы х способн остей, выносл ивости		комп лексн ый	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гибкость. Спец. беговые упражнения. Тестирование – СРРУЛ, вис, наклон, прыжок в длину с места, бег 1000 м. Кувырок вперед, назад. Упражнения со скакалкой, мячом. Сдача президентских тестов.	Уметь правильно выполнять упражнени я при сдаче тестов	КДП	Ко м № 2	
33 - 35		Развити е скоро стно- силовы х способн остей, ловкост и		ком пле кспн ый	ОРУ. Тестирование – челночный бег 3*10, бег 30,60 Строевые упражнения. Упражнения на пресс, гибкость. Упражнения с (м) и (н) мячом. Упражнения с обручем. Метание (м) мяча. Слитные кувырки вперед, назад. Сдача президентских тестов.	Корректир овка выполнени я упражнени й	КДП теку щий	Ко м № 2	
36 - 37	Гимна стика	Гимна стическа я полоса препятс твий. Акроба тически е элемен ты.	8	ком пле кспн ый	Инструктаж ТБ (гимнастика). ОРУ. Строевые упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на гимнастической скамейке. Соединение 2 из - 3х акробатических элементов. Подтягивание различными способами,	Корректир овка выполнени я упражнени й. Индивидуа льные задания.	теку щий	Ко м № 2	

					висы. Игры единоборства				
38 - 39		Упражнения в висе		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения для развития координации движений. Вис на подколенках, сосокок махом назад. Переворот в упор, сосокок. Мост. Игры единоборства	Корректировка выполнения упражнений	текущий	Ком № 2	
40 - 41		Развитие силы и ловкости.			ОРУ в парах. Строевые упражнения. Упражнения с (м) и (н) мячом. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание. Длинный кувырок. Стойка на голове, лопатках, стойка на руках у стены. Игры единоборства	Корректировка выполнения упражнений.	текущий	Ком № 2	
42 43		Развитие силы, ловкости, гибкости		комплексный	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Силовые упражнения. Броски (н) мяча. Упражнения у гимнастической стены. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Лазание. Стойка на голове, лопатках, полуушпагат. Мост. Различные висы. Парные акробатические упражнения. Игры единоборства.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Ком № 2	
44 - 46	Бадминтон, настольный теннис	Развитие силы, ловкости, выносливости. Тактика игр	3	комплексный	ОРУ. Строевые упражнения. Бег с заданием. Упражнения со скакалкой, (м) мячом, обручем. Лазание. Слитные кувырки. Эстафеты. Правила игр бадминтон, настольный теннис. УТИ – бадминтон, настольный теннис. Игры единоборства.	Корректировка при приеме и подаче. Корректировка при выполнении упражнений.	текущий	Ком № 2	
47	НВС	Развитие силы, ловкости, меткости	4	Совершенствование	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Силовые упражнения в парах. Тройной прыжок с места, с разбега. Высокий удар ногой (1-й), (2-я). Метание в цель различных предметов. Силовые	Корректировка выполнения упражнений.	текущий	Ком № 2	

					национальные единоборства.				

III четверть

48 - 49	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	13	Обучение	Инструктаж по ТБ баскетбола. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Спец. Беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, повороты с мячом, передвижение парами в нападение и защите. Термины баскетбола. Правила игры баскетбол, стритбол.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений	текущий	Ком № 1-3		
50 - 51		Ловля и передача		Обучение	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Ловля и передача 2-я руками от груди и 1-й рукой от плеча на месте и в движении в парах, передача и ловля (м) с отскоком от пола (в парах, тройках, круге). Передача и ловля (м) при встречном движении. Ловля и передача (м) с продвижением вперед. Эстафеты с (м).	Уметь выполнять различные передачи мяча	текущий	Ком № 1-3		
52 - 53		Ведение мяча		комплексный	Корректирующие упражнения. Строевые упражнения. ОРУ упражнения со скакалкой, обручем. Различные варианты ловли и передачи (м). Ведение (м) с изменением направления и скорости. Ведение (м) без сопротивления защитника. Ведение (м) с сопротивлением защитника. Бросок (м) из под кольца в парах (подбором). УТИ баскетбол.	Корректировка при ловле и передачи мяча	текущий	Ком № 1-3		
54 - 55		.Бросок мяча		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольным (м). Жонглирование (м). Спец. беговые упражнения.	Корректировка	текущий	Ком № 1-3		

			ый	Различные передачи и ловля мяча. Штрафной бросок. Трехочковый бросок с места и после ведения (м). Ведение (м) с пассивным сопротивлением соперника , ведение (м) с различным отскоком. Бросок (м) 1-й 2-я руками с места и после ведения 2-а шага. УТИ баскетбол	техники выполнения упражнений			
56 - 57		Бросок мяча в движении	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольным (м). Спец. беговые упражнения. Различные виды передачи и ловли (м) с места в движении. Бросок (м) в прыжке с места и после ведения. Штрафной бросок. Трехочковый бросок сбоку с места и после ведения. Выбивание и вырывание (м). Перехват (м). УТИ баскетбол	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий	Ком №3	
58 - 59		Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Спец. беговые упражнения. Ловля и передача (м) с места и в движение. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание (м). Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Трехочковый с места и после ведения. Нападение быстрым прорывом. УТИ баскетбол . Судейство игры учащимся.	Уметь применять в игре защитные и нападающие действия	текущий	Ком №3	
60		Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Силовые упражнения. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие 2х игроков в нападение и защите. Свободный бросок (м). Удерживание игрока с (м) в защите. УТИ баскетбол. Попеременное судейство игры учащимися.	Уметь владеть мячом. Знать правила игры баскетбол.	текущий	Ком №3	
61 - 62	Волейбол	Стойки и передви	11	соверш	Инструктаж ТБ/ по волейболу. Строевые упражнения. ОРУ. Спец.	Дозировка индивидуа	Ком №3	

		жения, повороты, остановки.	нствован ие	беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	льная	текущий		
63 - 64		Прием и передача мяча.	обучен ие	Строевые упражнения. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. УТИ волейбол	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ком №3	
65 - 66		Прием мяча после подачи	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Ком №3	
67 - 69		Подача мяча.	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуа	текущий	Ком №3	

70 - 72		Нападающий удар (н/у.).		совершенно ование	Строевые упражнения. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра волейбол .	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Ко м №3	
73 - 74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра волейбол .	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ко м №3	
75 - 77		Тактика игры.		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра волейбол .	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ко м №3	

IV четверть

78 - 79	Легкая атлетика	Преодоление горизонтальных препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. СУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Ком №4	
80 - 81		Развитие силовой выносливости.		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.	Корректировка техники бега		Ком №4	

					Прыжковые упражнения НВС.				
82 - 83	Переме нnyй бег		ком пле ксп ный		Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки Переменный бег – 10 – 15 минут. Сдача норм ГТО.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Ком №4	
84	Кросsov ая подгото вка		сове ршес тв ован ие		Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Прыжковые упражнения НВС. Сдача норм ГТО.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий КДП	Ком №4	
85 - 86	Развити е силовой выносл ивости		ком пле ксп ный		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и пере лазанием. Бег 1000 метров – на результат. Сдача норм ГТО.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий КДП	Ком №4	
87	Гладки й бег		ком пле ксп ный		Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. КДП- наклон, прыжок в длину.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону .	текущий КДП	Ком №4	
88 - 89	Спринте рский бег	Развити е скорост ных способн остей. Стартов ый разгон	8	Обу чени е	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение пройденных строевых упражнений. Спец.беговые упражнения. Бег с заданием 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Ком №4	
90 - 91	Низкий старт.		Обу чени е		Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 раз 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий КДП	Ком №4	

					скоростью (5 – 6 раз). КДП – вис, СРРУЛ. Прыжковые упражнения НВС.				
92 - 93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 раза 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. КДП – пресс за 30 сек. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий КДП	Ком №4	
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег 30 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег 3*10.. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстрировать бег на короткие дистанции	текущий КДП	Ком №4	
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Повторный пробег отрезков 2 – 4 раза 100 – 150 метров. Эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Ком №4	
96 - 97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с мячом комплекс. Спец. беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки 1-2 кг. Метание мяча (140г) в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Метание аркана.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. КПД	текущий	Ком №4	
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	Строевые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча (140г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание аркана.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Ком №4	

99		Метание мяча на дальность.	совершествование	Строевые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча (140г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание аркана.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Ком №4	
100	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	Строевые упражнения. Комплекс с набивными мячами Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь демонстрировать технику в целом КДП	текущий	Ком №4
101		Прыжки в длину с разбега.		Совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ. Спец. беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов с разбега на результат. Прыжковые упражнения НВС.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. КДП	текущий	Ком №4
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 30,60м. Игра футбол. Подведение итогов четверти, года. Индивидуальные задания на летние каникулы.	КДП	Ком № 1-4 Индивидуальные задания	

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 13 – 15
ЛЕТ 8 кл**

№ п/ п	Физически е способнос ти	Контроль ное упражнен ие (тесты)	Возра ст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
1	скоростные	Бег 30 м, с	13 14 15	5,9	5,6 -	4,8	6,3	6,2-	5,0
				5,8	5,2	4,7	6,1	5,5	4,9
				5,5	5,5 -	4,5	6,0	5,9-	4,9
					5,1			5,4	
					5,3 -			5,8-	
					4,9			5,3	
2	Коорди- национны е	Челночны й бег 3х10 м, с	13 14 15	9,3	9,0 -	8,3	10,0	9,5-	8,7
				9,0	8,6	8,0	9,9	9,0	8,6
				8,6	8,7-	7,7	9,7	9,4-	8,5
					8,3			9,0	
					8,4 -			9,3-	
					8,0			8,8	
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места	13 14 15	150	170 -	205	140	160-	200
				160	190	210	145	180	200
				175	180 -	220	155	160-	205
					195			180	
					190 -			165-	
					205			185	
4	Вынослив ость	6- минутный бег, м	13 14 15	1000	1150-	1400	800	950-	1200
				1050	1250	1450	850	1100	1250
				1100	1200-	1500	900	1000-	1300
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	гибкость	Наклон в перед из положени я стоя, см	13 14 15	2	5-7	9	6	10-12	18
				3	7-9	11	7	12-14	20
				4	8-10	12	7	12-14	20
6	силовые	Подтягива ние на	13 14	1	5-6	8	5	12-15	19
				2	6-7	9	5	13-15	17

		высокой пере- кладине из виса, кол. раз (м); На низкой переклади- не из виса лежа, кол. раз (д)	15	3	7-8	10	5	12-13	16
--	--	---	----	---	-----	----	---	-------	----

