

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Елизаветовская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
основное общее образование, 8-9 классы

2023 – 2024 учебный год

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования);

- примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 15.09.2022 № 6/22);

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Елизаветовской СОШ;

- примерной программы по физической культуре основного общего образования с использованием авторской программы В.И. Ляха;

- учебного плана МБОУ Елизаветовской СОШ на 2023-2024 учебный год (приказ от 16.08.2023г №88);

- календарного учебного графика МБОУ Елизаветовской СОШ на 2023-2024 учебный год (приказ от 30.08.2023г №95);

- федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях в соответствии с приказом Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022 года № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

- приказа МБОУ Елизаветовской СОШ «Об утверждении перечня учебников, используемых в учебном процессе в МБОУ Елизаветовской СОШ в 2023-2024 учебном году» от 22.05.2023 года №55

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11-х классов. – М.: Просвещение, 2017.

2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5 – 9 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2016.

3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2015. – 526 с.

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное;
2. Козел гимнастический;
3. Канат для лазанья;
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
5. Стенка гимнастическая;
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
9. Палка гимнастическая;

10. Скакалка детская;
11. Мат гимнастический;
12. Гимнастический подкидной мостик;
13. Кегли;
14. Обруч пластиковый детский;
15. Планка для прыжков в высоту;
16. Стойка для прыжков в высоту;
17. Флажки: разметочные с опорой;
18. Рулетка измерительная;
19. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям;
20. Аптечка.

II ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - ° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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 пробегать 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;
 - 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); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «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 с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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;

о 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.

Обучающийся научится:

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

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

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

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

5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

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

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1.использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

3.взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Система оценки планируемых результатов

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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.

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации «Единой столичной системы физического воспитания и оздоровления учащихся», является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года. В программе физического воспитания предусмотрены специальные тесты. Наиболее объективно отражающие степень развития у учащихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития. Придавая большое значение тестированию учащихся в интересах повышения эффективности их оздоровления средствами физической культуры. Организация тестирования ставит своей целью создание лично-ориентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья учащихся школы. Первое тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь). В конце учебного года (май) проводится обязательное итоговое тестирование. На основании итоговых данных тестирования физической подготовленности учащихся, формируются рекомендации для них по индивидуальной летней физкультурно-оздоровительной деятельности и планы учебной, физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.)

Обязательные тестовые упражнения:

-скоростные (бег 30м)

-скоростно-силовые (прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 сек - девушки)

-силовые (подтягивание – юноши)

-выносливость (бег 1000м)

-челночный бег 3 раз по 10 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения).

- наклон, вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).

Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность учащихся в начале и в конце года, при его повторении через определенное время в одинаковых условиях можно видеть динамику физической подготовке.

8 класс
Тест №1. Бег 30м, с
Мальчики

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6- 10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0- 11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6- 11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0- 12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0и выше
12,6- 12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0- 13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6- 13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9и выше
14,0- 14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,05и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56и выше
10,6- 10,11	4,55и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46и выше
11,0- 11,5	4,50и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41и выше
11,6- 11,11	4,40и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31и выше
12,0- 12,5	4,35и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26и выше
12,6- 12,11	4,25и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
13,0- 13,5	4,20и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11и выше
13,6- 13,11	4,10и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,00	6,01и выше
14,0- 14,5	4,05и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56и выше

Тест №3 Подтягивание на перекладине (раз)

Возраст, лет и	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
-------------------	---------	------------------	---------	------------------	--------

месяцев	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6- 10,11	8и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0- 11,5	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6- 11,11	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0- 12,5	9и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6- 12,11	9и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0- 13,5	10и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6- 13,11	10и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0- 14,5	11и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	166и выше	153-163	141-152	124-139	123и ниже
10,6- 10,11	175и выше	162-174	150-161	133-148	132и ниже
11,0- 11,5	177и выше	164-176	152-163	135-150	134и ниже
11,6- 11,11	184и выше	171-183	159-170	142-157	141и ниже
12,0- 12,5	187и выше	174-186	162-173	145-160	144 ниже
12,6- 12,11	193и выше	180-192	168-179	151-166	150и ниже
13,0- 13,5	198и выше	185-197	173-184	156-171	155и ниже
13,6- 13,11	205и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0- 14,5	208и выше	195-207	183-194	166-181	165и ниже

Девочки Тест №1 Бег 30м (с)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
10,6- 10,11	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
11,0- 11,5	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4и выше
11,6- 11,11	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3и выше
12,0- 12,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
12,6- 12,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,0- 13,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,6- 13,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1и выше
14,0- 14,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,38и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29и выше

10,6- 10,11	5,26и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17и выше
11,0- 11,5	5,24и ниже	5,25-5,57	6,31-7,14	6,31-7,14	7,15и выше
11,6- 11,11	5,17и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08и выше
12,0- 12,5	5,14и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05и выше
12,6- 12,11	5,08и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59и выше
13,0- 13,5	5,03и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54и выше
13,6- 13,11	4,56и ниже	4,57-5,29	5,03-6,02	6,03-6,46	6,47и выше
14,0- 14,5	4,53и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44и выше

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	18и выше	16-17	14-15	11-13	10и ниже
10,6- 10,11	18и выше	17	15-16	11-14	10и ниже
11,0- 11,5	19и выше	17-18	15-16	11-14	10и ниже
11,6- 11,11	19и выше	18	15-17	11-14	10и ниже
12,0- 12,5	20и выше	18-19	16-17	12-15	11и ниже
12,6- 12,11	20и выше	19	17-18	12-16	11и ниже
13,0- 13,5	21и выше	19-20	17-18	13-16	12и ниже
13,6- 13,11	21и выше	20	18-19	13-17	12и ниже
14,0- 14,5	22и выше	20-21	18-19	13-17	12и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	157и выше	142-156	127-141	108-126	107и ниже
10,6- 10,11	163и выше	148-162	133-147	114-132	113и ниже
11,0- 11,5	164и выше	150-163	136-149	119-135	118и ниже
11,6- 11,11	166и выше	153-165	140-152	123-139	122и ниже
12,0- 12,5	168и выше	155-167	142-154	126-141	125и ниже
12,6- 12,11	172и выше	161-171	150-160	136-149	135и ниже
13,0- 13,5	176и выше	165-175	154-164	139-153	138и ниже
13,6- 13,11	184и выше	171-183	158-170	143-157	142и ниже
14,0- 14,5	188и выше	174-187	160-173	144-159	143и ниже

9 класс
Тест №1. Бег 30м, с
Мальчики

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6- 10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0- 11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6- 11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0- 12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0и выше
12,6- 12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0- 13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6- 13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9и выше
14,0- 14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,05и ниже	5,06-5.38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56и выше
10,6- 10,11	4,55и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46и выше
11,0- 11,5	4,50и ниже	4.51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41и выше
11,6- 11,11	4,40и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31и выше
12,0- 12,5	4,35и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26и выше
12,6- 12,11	4,25и ниже	4.26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
13,0- 13,5	4,20и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11и выше
13,6- 13,11	4,10и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,00	6,01и выше
14,0- 14,5	4,05и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56и выше

Тест №3 Подтягивание на перекладине (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6- 10,11	8и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0- 11,5	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6- 11,11	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0- 12,5	9и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6- 12,11	9и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0- 13,5	10и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6- 13,11	10и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0- 14,5	11и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	166и выше	153-163	141-152	124-139	123и ниже
10,6- 10,11	175и выше	162-174	150-161	133-148	132и ниже
11,0- 11,5	177и выше	164-176	152-163	135-150	134и ниже
11,6- 11,11	184и выше	171-183	159-170	142-157	141и ниже
12,0- 12,5	187и выше	174-186	162-173	145-160	144 ниже
12,6- 12,11	193и выше	180-192	168-179	151-166	150и ниже
13,0- 13,5	198и выше	185-197	173-184	156-171	155и ниже
13,6- 13,11	205и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0- 14,5	208и выше	195-207	183-194	166-181	165и ниже

Девочки Тест №1 Бег 30м (с)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
10,6- 10,11	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
11,0- 11,5	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4и выше
11,6- 11,11	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3и выше
12,0- 12,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
12,6- 12,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,0- 13,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,6- 13,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1и выше
14,0- 14,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,38и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29и выше
10,6- 10,11	5,26и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17и выше
11,0- 11,5	5,24и ниже	5,25-5,57	6,31-7,14	6,31-7,14	7,15и выше
11,6- 11,11	5,17и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08и выше
12,0- 12,5	5,14и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05и выше
12,6- 12,11	5,08и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59и выше
13,0- 13,5	5,03и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54и выше
13,6- 13,11	4,56и ниже	4,57-5,29	5,03-6,02	6,03-6,46	6,47и выше
14,0- 14,5	4,53и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44и выше

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	18и выше	16-17	14-15	11-13	10и ниже
10,6- 10,11	18и выше	17	15-16	11-14	10и ниже
11,0- 11,5	19и выше	17-18	15-16	11-14	10и ниже
11,6- 11,11	19и выше	18	15-17	11-14	10и ниже
12,0- 12,5	20и выше	18-19	16-17	12-15	11и ниже
12,6- 12,11	20и выше	19	17-18	12-16	11и ниже
13,0- 13,5	21и выше	19-20	17-18	13-16	12и ниже
13,6- 13,11	21и выше	20	18-19	13-17	12и ниже
14,0- 14,5	22и выше	20-21	18-19	13-17	12и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	157и выше	142-156	127-141	108-126	107и ниже
10,6- 10,11	163и выше	148-162	133-147	114-132	113и ниже
11,0- 11,5	164и выше	150-163	136-149	119-135	118и ниже
11,6- 11,11	166и выше	153-165	140-152	123-139	122и ниже
12,0- 12,5	168и выше	155-167	142-154	126-141	125и ниже
12,6- 12,11	172и выше	161-171	150-160	136-149	135и ниже
13,0- 13,5	176и выше	165-175	154-164	139-153	138и ниже
13,6- 13,11	184и выше	171-183	158-170	143-157	142и ниже
14,0- 14,5	188и выше	174-187	160-173	144-159	143и ниже

III СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование раздела	Универсальные учебные действия	Характеристика основных содержательных линий
Основы знаний о физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; - готовить места занятий, подбирать одежду и обувь; - выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять; - проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности анализировать технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения 	<p>Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.</p>
Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции; - определять назначение физкультурно – оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; - использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий; 	<p>Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.</p>
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. 	<p>Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения; - описывать технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; - осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности; - осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации; - описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая 	<p>Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики):</p>

	<p>правила безопасности; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; - выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;</p>	<p>передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; - выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.</p>

IV КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 «а», 8 «б» класс (68 часов)

Номер урока		Тема урока	Дата проведения		Кол-во часов	Виды контроля
план	факт		план	факт		
Легкая атлетика (12 ч)						
1.		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	05.09.		1	Текущий
2.		Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	06.09.		1	Текущий
3.		Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	12.09.		1	Текущий
4.		Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	13.09.		1	Текущий
5.		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Учёт навыков.	19.09.		1	Учёт навыков
6.		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега.	20.09.		1	Текущий
7.		Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	26.09.		1	Текущий
8.		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	27.09.		1	Текущий
9.		Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. Беговые упражнения	03.10.		1	Текущий
10.		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	04.10.		1	Текущий
11.		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	10.10.		1	Текущий
12.		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Спортивная игра «Лапта». Учет навыков.	11.10.		1	Учет навыков
Кроссовая подготовка (6 ч)						
13.		Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление препятствий.	17.10.		1	Текущий
14.		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	18.10.		1	Текущий
15.		Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	24.10.		1	Текущий
16.		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	25.10.		1	Текущий
17.		Бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	07.11.		1	Текущий
18.		Бег (3 км). Развитие выносливости.	08.11.		1	Текущий
Гимнастика (11 ч)						
19.		Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	14.11.		1	Текущий
20.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. 3	15.11.		1	Текущий
21.		Выполнение команд в движении. Подтягивания в висе.	21.11.		1	Текущий

22.		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	22.11.		1	Текущий
23.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Учёт навыков.	28.11.		1	Учёт навыков
24.		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	29.11.		1	Текущий
25.		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	05.12.		1	Текущий
26.		Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	06.12.		1	Текущий
27.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на колене.	12.12.		1	Текущий
28.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост. Учёт навыков.	13.12.		1	Учёт навыков
29.		Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	19.12.		1	Текущий
Спортивные игры (22 ч)						
30.		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. Комбинации из разученных перемещений.	20.12.		1	Текущий
31.		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	26.12.		1	Текущий
32.		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	27.12.		1	Текущий
33.		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	09.01.		1	Текущий
34.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	10.01.		1	Текущий
35.		Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам	16.01.		1	Текущий
36.		Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Учёт навыков.	17.01.		1	Учёт навыков
37.		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	23.01.		1	Текущий
38.		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	24.01.		1	Текущий
39.		Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	30.01.		1	Текущий
40.		Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	31.01.		1	Текущий
41.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	06.02.		1	Текущий
42.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места.	07.02.		1	Текущий
43.		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Учёт навыков.	13.02.		1	Учёт навыков
44.		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	14.02.		1	Текущий
45.		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	20.02.		1	Текущий
46.		Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	21.02.		1	Текущий
47.		Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная	27.02.		1	Учёт

		игра. Учёт навыков.				навыков
48.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	28.02.		1	Текущий
49.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	05.03.		1	Текущий
50.		Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра.	06.03.		1	Текущий
51.		Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	12.03.		1	Текущий
Кроссовая подготовка (7 ч)						
52.		Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление препятствий.	13.03.		1	Текущий
53.		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	19.03.		1	Текущий
54.		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	20.03.		1	Текущий
55.		Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	02.04.		1	Текущий
56.		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	03.04.		1	Текущий
57.		Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	09.04.		1	Текущий
58.		Бег (3 км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Учет навыков.	10.04.		1	Учет навыков
Легкая атлетика(10 ч)						
59.		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м).	16.04.		1	Текущий
60.		Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения.	17.04.		1	Текущий
61.		Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	23.04.		1	Текущий
62.		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	24.04.		1	Текущий
63.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Учет навыков.	07.05.		1	Учёт навыков
64.		Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. Специальные беговые упражнения	08.05.		1	Текущий
65.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	14.05.		1	Текущий
66.		Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. Специальные беговые упражнения.	15.05.		1	Текущий
67.		Низкий старт. Бег по дистанции.	21.05.		1	Текущий
68.		Специальные беговые упражнения.	22.05.		1	Текущий

Примечание: в связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями:
30 апреля, вторник – 1 час
1 мая, среда – 1 час;
Запланировано вместо 70 ч. – 68 ч.

9 класс (65 часов)

Номер урока		Тема урока	Дата проведения		Кол-во часов	Виды контроля
план	факт		план	факт		
Легкая атлетика (11 ч)						
1.		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	04.09.		1	Текущий
2.		Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	06.09.		1	Текущий
3.		Основы обучения двигательным действиям. (Теория)	11.09.		1	Текущий
4.		Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег.	13.09.		1	Текущий
5.		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	18.09.		1	Текущий
6.		Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	20.09		1	Текущий
7.		История отечественного спорта. (Теория)	25.09		1	Текущий
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление.	27.09		1	Текущий
9.		Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	02.10		1	Текущий
10.		Прыжок в длину на результат. Учет нормативов.	04.10		1	Текущий
11.		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Упражнения. Развитие выносливости. Учет навыков.	09.10		1	Учет навыков
Кроссовая подготовка (5 ч)						
12.		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору.	11.10.		1	Текущий
13.		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	16.10.		1	Текущий
14.		Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Учет навыков.	18.10.		1	Учет навыков
15.		Бег в равномерном темпе (15 мин). Беговые упражнения. Бег под гору.	23.10.		1	Текущий
16.		Бег в равномерном темпе (12 мин). Развитие выносливости.	25.10		1	Текущий
Гимнастика (15 ч)						
17.		Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	08.11.		1	Текущий
18.		Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	13.11.		1	Текущий
19.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	15.11.		1	Текущий
20.		Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее ценностям. (Теория)	20.11.		1	Текущий
21.		Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	22.11.		1	Текущий
22.		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	27.11.		1	Текущий

23.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе.	29.11.		1	Текущий
24.		Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	04.12.		1	Текущий
25.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Эстафеты.	06.12.		1	Текущий
26.		Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	11.12.		1	Текущий
27.		Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты.	13.12.		1	Текущий
28.		Перестроение в колоннах. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	18.12.		1	Текущий
29.		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	20.12.		1	Текущий
30.		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Учет навыков.	25.12.		1	Учет навыков
31.		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	27.12.		1	Текущий
Спортивные игры (25 ч)						
32.		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	10.01.		1	Текущий
33.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	15.01.		1	Текущий
34.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	17.01.		1	Текущий
35.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	22.01.		1	Текущий
36.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	24.01.		1	Текущий
37.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	29.01.		1	Текущий
38.		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	31.01.		1	Текущий
39.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	05.02.		1	Текущий
40.		Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	07.02.		1	Текущий
41.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	12.02.		1	Текущий
42.		Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	14.02.		1	Текущий
43.		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	19.02.		1	Текущий
44.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Правила баскетбола	21.02.		1	Текущий
45.		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	26.02.		1	Текущий
46.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места.	28.02.		1	Текущий
47.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	04.03.		1	Текущий
48.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	06.03.		1	Текущий
49.		Позиционное нападение и личная защита в	11.03.		1	Текущий

		игровых взаимодействиях.				
50.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	13.03.		1	Текущий
51.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	18.03		1	Текущий
52.		Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола. Учет навыков.	20.03		1	Учет навыков
53.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	01.04		1	Текущий
54.		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	03.04		1	Текущий
55.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	08.04		1	Текущий
56.		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	10.04		1	Текущий
Кроссовая подготовка (5 ч)						
57.		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	15.04.		1	Текущий
58.		Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	17.04.		1	Текущий
59.		Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	22.04			Текущий
60.		Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Развитие выносливости.	24.04.		1	Текущий
61.		Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости. Учет навыков.	27.04		1	Учет навыков
Легкая атлетика (6 ч)						
62.		Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м).	06.05		1	Текущий
63.		Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств	08.05		1	Текущий
64.		Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств	13.05			Текущий
65.		Основы обучения двигательным действиям. (Теория)	15.05		1	Текущий
66.		Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Учет навыков.	20.05		1	Учет навыков
67.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	22.05		1	Текущий

Примечание: в связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями:
2 мая, среда – 1 час;
Запланировано вместо 68 ч. – 67 ч.

Домашние задания

Комплекс №1.1 (сентябрь-октябрь)

1. Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
2. Подтягивание (мальчики) в висе 5-8 раз, отжимание (девочки) 15-20 раз (и.п. – упор на руки и колени).
3. Сгибание туловища 20-25 раз (с незафиксированными ногами).

Комплекс №1.2 (сентябрь-октябрь)

1. «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 раз на каждой ноге.

2. Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и наоборот) 15-20 раз.

3. Отжиматься в упоре на пальцах (мальчики), от опоры (девочки).

Комплекс №1.3 (сентябрь-октябрь)

1. Упор, лёжа на полу. Последовательное разведение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение 10-12 раз.

2. Упор, лёжа на полу, руки шире плеч. Поочерёдное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку 12-15 раз.

3. Упор, лёжа. Поочерёдное поднимание рук в стороны и вперёд вверх 8-10 раз.

Комплекс №1.4 (сентябрь-октябрь)

1. Упор, сидя сзади, согнув руки. Сгибать и разгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище 15-20 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд до горизонтального положения, руки прямые. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперёд 15-18 раз.

3. Сед, упор сзади, прямые ноги на весу. Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую сторону.

Комплекс №2.1 (ноябрь - декабрь)

1. Прыжки через скакалку: (мальчики) – 200 раз; (девочки) – 300 раз.

2. Отжимание от пола (мальчики) 18-20 раз; отведение руки в упоре, лёжа (девочки) 20-25 раз.

3. Подъём ног с медленным опусканием в упоре сидя 20 раз.

Комплекс №2.2 (ноябрь - декабрь)

1. Прыжки через скакалку на одной ноге 100 раз (через 10-20 прыжков – смена ног).

2. Выпрямление туловища из положения сед, упор сзади 20-25 раз.

3. «Двойное скручивание» (сгибать туловище, одновременно подтягивать колени к локтям) 15-20 раз.

Комплекс №2.3 (ноябрь - декабрь)

1. Лечь на живот, руки вдоль туловища. Прогибать спину, опираясь ладонями о пол, отводя голову и ноги вверх - назад 10-12 раз.

2. Упор, сидя сзади. Поднимать ноги вверх с захватом руками голени 8-10 раз.

3. Лечь на спину, руки в стороны. Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочерёдно в левую и правую сторону 10-12 раз.

Комплекс №2.4 (ноябрь - декабрь)

1. Основная стойка лицом к стенке на расстоянии 1 метра. В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стену 25-30 раз.

2. Упор, сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе переход из упора сидя в упор сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице 10-15 раз.

3. Лечь на спину ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочерёдно сверху и снизу правую и левую ноги 20-30 раз.

Комплекс №3.1 (январь-март)

1. Отжимание от пола 10-15 раз.

2. «Складной ножик» 15-20 раз.

3. «Пистолет» 10-12 раз.

Комплекс №3.2 (январь-март)

1. Отжимание от пола 10-15 раз.

2. Касание ногами за головой с медленным опусканием ног 15-20 раз.

3. Скрестное касание из упора сзади 20-25 раз.

Комплекс №3.3 (январь-март)

1. Выпрыгивание из приседа 12-15 раз.

2. Упор присев – упор, лёжа 20-25 раз.

3. Подъём прямых ног и рук из положения, лёжа на животе 15-18 раз.

Комплекс №3.4 (январь-март)

1. Сед с опорой на предплечье. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных суставах 20-30 раз.

2. Лечь животом на пол, руки за головой. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх 12-15 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки произвольно. Темповые подскоки вверх 30-40 раз.

Комплекс №4.1 (январь-март)

1. Прыжок с подтягиванием коленей к груди 12-15 раз.

2. Подъём с касанием руками пола из положения, лёжа на животе, руки соединены за спиной, ноги на ширине плеч 15-18 раз.

3. Поднимание туловища со скрестным касанием локтем колена 15-20 раз.

Комплекс №4.2 (январь-март)

1. Прыжки через скакалку: (мальчики) – 200 раз; (девочки) – 300 раз.

2. Подтягивание: мальчики – на высокой перекладине 10 раз; девочки – из виса лёжа – 20 раз.

3. Касание перекладины ногами из виса 10-12 раз; мальчики – прямыми ногами, девочки – согнутыми.

Комплекс №4.3 (январь-март)

1. Основная стойка, руки произвольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе 20-30 секунд.

2. Стойка на лопатках. «Педалирование» в быстром темпе 20-30 секунд.

3. Основная стойка, руки внизу. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок 10-15 раз.

Комплекс №4.4 (январь-март)

1. Основная стойка, руки внизу. Темповые подскоки на обеих ногах 30-40 раз.

2. Упор, присев. Передвижение в упоре присев вокруг ног вправо и влево на 360°.

3. Основная стойка. Переход через упор согнувшись на пальцах в упор прогнувшись 15-20 раз.

Комплекс №1.1 (апрель-май)

1. Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.

2. Подтягивание (мальчики) в висе 5-8 раз, отжимание (девочки) 15-20 раз (и.п. – упор на руки и колени).

3. Сгибание туловища 20-25 раз (с незафиксированными ногами).

Комплекс №1.2 (апрель-май)

1. Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.

2. Подтягивание (мальчики) в висе 5-8 раз, отжимание (девочки) 15-20 раз (и.п. – упор на руки и колени).

3. Сгибание туловища 20-25 раз (с незафиксированными ногами).

Комплекс №1.3 (апрель-май)

1. «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 раз на каждой ноге.

2. Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и наоборот) 15-20 раз.

3. Отжиматься в упоре на пальцах (мальчики), от опоры (девочки).

Комплекс №1.4 (апрель-май)

1. Упор, лёжа на полу. Последовательное разведение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение 10-12 раз.

2. Упор, лёжа на полу, руки шире плеч. Поочерёдное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку 12-15 раз.

3. Упор, лёжа. Поочерёдное поднимание рук в стороны и вперёд вверх 8-10 раз.

Комплекс №1.4 (апрель-май)

1. Упор, сидя сзади, согнув руки. Сгибать и разгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище 15-20 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд до горизонтального положения, руки прямые вперёд. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперёд 15-18 раз.

3. Сед, упор сзади, прямые ноги на весу. Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую сторону.