

Рабочая программа
РАССМОТРЕНА на
Заседании кафедры учителей
информатики, технологии, ОБЖ,
физической культуры и предметов
эстетического цикла
Протокол №1
«25» августа 2021 г.
Заведующий кафедрой
_____ /В. Б. Крыпаева/

ПРОВЕРЕНА
«29» августа 2021 г.
Зам. директора по УВР
_____ /Е. И. Шакирова/

УТВЕРЖДАЮ к
использованию
в общеобразовательном
процессе школы
Директор школы _____ /Ю. А. Плотников/
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов
Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
п.г.т. Усть-Кинельский г.о. Кинель
Самарской области
Составители: **Софронов А.В. Ермилин В.Г. Голованов И.В. Ролдугин Е.Н.**

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 (ред. От 31.12.2015)

Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский

Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (в ред. от 28.10.2015 г.),

Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 5 класс,6-7 класс,8-9 класс, Физическая культура Матвеев А.П. АО «Издательство Просвещение»

Рабочая программа ориентирована на использование учебников, включённых в Федеральный перечень учебников (Приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ).

Класс	Предмет	Учебник	Кодификатор в перечне
5,6-7,8-9	Физическая культура	Физическая культура, Матвеев А.П. «Издательство Просвещение»	1.1.2.8.1.2.1 1.1.2.8.1.2.2 1.1.2.8.1.2.2 1.1.2.8.1.2.3 1.1.2.8.1.2.3

Общая характеристика учебного предмета, курса

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся на основе учебного материала ,учебника по физической культуре «Физическая культура», Матвеев А.П. «Издательство Просвещение» , охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3 (трех)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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 само регуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 5-9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки).

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 5-9 классе отводится 102ч, из расчета 3 часа в неделю.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (12 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта часы раздела «**Лыжные гонки**» распределены на углублённое изучение содержания разделов» **Легкая атлетика**» и «**Спортивные игры**».

4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

5 класс

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений Физическая культура человека Утренняя гимнастика ,закаливание ,физкультминутки</p>	<p>Олимпийские игры древности. Характеризовать отдельные виды соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Основным показателем физического развития. показателям систем организма на протяжении всей жизни человека Как формировать правильную осанку. Профилактике и предупреждению возникновения нарушения осанки, способы их. Упражнениям для формирования правильной осанки. Правилам подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Структурировать физические упражнения в режиме дня и учебной недели. Режиму дня. Составлять режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Утренней гимнастике, закаливанию, физкультминутке</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели Характеризовать ,составлять, выполнять утреннюю гимнастику, закаливание,</p>

<p>Способы двигательной деятельности</p>	<p>Организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительной гимнастике. Физической нагрузке и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способам дозирования.</p>	<p>физкультминутку</p> <p>Характеризовать физическую на- грузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Составлять и оформлять тексты занятий оздоровительной физической культурой. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия игровых видов спорта;</p>

	<p>деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Баскетбол</p>	<p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний</p>

	<p>во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилам и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Гимнастика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Волейбол</p>	<p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>

	<p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
--	--	--

6 класс

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>История физической культуры.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Характеристика его основных показателей</p> <p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>, закаливание</p> <p>, физкультминутки</p>	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Характеризовать отдельные виды соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Основным показателем физического развития.</p> <p>показателей систем организма на протяжении всей жизни человека</p> <p>Как формировать правильную осанку.</p> <p>Профилактике и предупреждению возникновения нарушения осанки, способы их.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Правилам подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели</p> <p>Режиму дня.</p> <p>Составлять режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>Утренней гимнастике, закаливанию, физкультминутке.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями</p> <p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p>Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Характеризовать, составлять, выполнять утреннюю гимнастику, закаливание, физкультминутку</p>

<p>Способы двигательной деятельности</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями, составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p>Оздоровительной гимнастике, дозированию в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способам дозирования</p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Составлять и оформлять тексты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Описывать технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Выполнять их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>

	<p>развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
Баскетбол	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>
Гимнастика	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p>

	<p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>

	<p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
--	---	--

7 класс

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Техника движения и её основные показатели</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>Демонстрировать знания о физической культуре, олимпийском движении в России, основным этапам развития олимпийского движения в России (СССР), развитию олимпийского движения в послереволюционной России. Введению комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехов отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности</p> <p>Технической подготовке. Двигательным действиям и технической подготовке.</p> <p>Двигательным действиям как форме проявления двигательной активности человека, способам решения двигательной задачи.</p> <p>Технической подготовке.</p> <p>Технике двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p> <p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p>

	<p>Подводящим упражнениям как двигательным действиям, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.</p> <p>Двигательным умение и двигательным навыкам.</p>	<p>Приводить примеры подводящих упражнений.</p> <p>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p> <p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Организации и проведению самостоятельных занятий. Организацию досуга средствами физической культуры</p> <p>Досугу: как организовывать отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; Занятиям оздоровительной ходьбой и бегом.</p> <p>Оценке техники движений.</p> <p>Оценке техники движений способом сравнения.</p> <p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>освоению новых двигательных действий.</p> <p>Правилам подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>Определять уровень сформированность техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированность техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p>

		Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
Легкая атлетика	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
Баскетбол	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>

	<p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
<p>Гимнастика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
Волейбол	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>

8 класс

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>История физической культуры. Олимпийского движение в России (СССР) Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положи- тельных качеств личности</p>	<p>Демонстрировать знания о физической культуре, олимпийском движение в России, основным этапам развития олимпийского движения в России (СССР), развитию олимпийского движения в послереволюционной России. Введению комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехов отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности</p> <p>Технической подготовке. Двигательным действиям и технической подготовке.</p> <p>Двигательным действиям как форме проявления двигательной активности человека, способам решения двигательной задачи.</p> <p>Технической подготовке.</p> <p>Технике двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</p> <p>Подводящим упражнениям как двигательным действиям, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.</p> <p>Двигательным умение и двигательным навыкам.</p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p> <p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений.</p> <p>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p> <p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий</p>	<p>Организации и проведению самостоятельных занятий. Организацию досуга средствами</p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием</p>

<p>физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>физической культуры Досугу: как организовывать отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; Занятиям оздоровительной ходьбой и бегом. Оценке техники движений. Оценке техники движений способом сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. освоению новых двигательных действий. Правилам подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>	<p>оздоровительной ходьбы и бега Определять уровень сформированность техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированность техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p>

	<p>развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</p>

	<p>релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
<p>Гимнастика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
Волейбол	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</p>

9 класс

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских по-ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Проведение банных процедур</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Туристским походам как форме активного отдыха. Организации и проведению пеших туристских походов.</p> <p>Туристским походам как форме активного отдыха, их видам и разновидности, укреплению здоровья и восстановлению работоспособности, воспитанию личностных качеств и расширению кругозора.</p> <p>Правилам подготовки к пешим походам, распределению обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонке одежды и обуви, выбору рюкзака и его укладке.</p> <p>Организации походного бивака, выбору места, установке палатки, разведению костра.</p> <p>Приготовлению пищи в походных условиях.</p> <p>Вести здоровый образ жизни ,как способу активной жизнедеятельности человека, проявляющимся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основными факторами формам организации.</p> <p>Рациональному питанию.</p> <p>Режиму питания и его основным характеристикам. Правилам подбора дневного рациона питания.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p> <p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p>

	<p>здоровье человека, его физическое и психическое развитие</p> <p>Правилам проведения банных процедур.</p> <p>Оказанию первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p>Характеристикам наиболее распространённых травм) при занятиях физической культурой и причинам их возникновения. Общим правила оказания первой доврачебной помощи</p>	<p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p> <p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p> <p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</p>	<p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p> <p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измерять резервные возможности организма с</p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в</p>

	<p>помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>	<p>самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладноориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
Баскетбол	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта</p>
Гимнастика	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способам контроля и оценки физического развития и</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний</p>

	<p>физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>

	<p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	
--	---	--

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе может проводиться на основе соответствия ученика следующим требованиям:

соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;

участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности; прилежание и ответственность за результаты обучения;

готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории в изучении предмета;

Оценивание метапредметных результатов ведется по следующим позициям:

способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов может осуществляться по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является сдача нормативов.

Основным объектом оценки предметных результатов является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических на основе изучаемого учебного материала. Примерные виды контроля учебных достижений по предмету: тест, взаимопроверка, практическая работа и т.п.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставляется каждому обучающемуся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	История физической культуры, основные понятия	В процессе уроков
2	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	34
4	Гимнастика с основами акробатики,	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	54
Итого		102

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание разделов	Кол-во часов
1	История физической культуры, основные понятия, физическая культура человека, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание	Олимпийские игры древности, физическое развитие человека, режим дня, утренняя гимнастика как форма занятий, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.	В процессе уроков
2	Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	Вводное занятие. Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, челночный бег. Прыжки: в длину с разбега, с места. Метание: малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно силовых качеств, выносливости.	34
4	Гимнастика с основами акробатики	Перестроения на месте и в движение. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. ОФП.	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры. Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи передаче, приема. Учебная игра.	54
Итого			102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	История физической культуры, основные понятия	В процессе уроков
2	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	34
4	Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	54
Итого		102

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание разделов	Кол-во часов
1	История физической культуры, олимпийское движение в России, основные понятия, физическая культура человека, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание	Олимпийское движение в России, физическое развитие человека, режим дня, утренняя гимнастика как форма занятий, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий	В процессе уроков
2	Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	Вводное занятие. Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега, с места. Метание: малого мяча, граната. Толкание ядра Развитие скоростно силовых качеств, выносливости.	34
4	Гимнастика с основами акробатики	Перестроения на месте и в движение. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. ОФП.	14
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры. Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи передаче, приема. Учебная игра.	54
Итого			102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	34
4	Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	54
Итого		102

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание разделов	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Всестороннее, гармоничное физическое развитие, спортивная подготовка, адаптивная физическая культура, восстановительный массаж	В процессе уроков
2	Способы двигательной активности, организация и проведение профессионально-прикладной подготовки	Планирование, организация самостоятельных занятий, физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	Вводное занятие. Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега, с места. Метание: малого мяча, граната. Толкание ядра Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	34
4	Гимнастика с основами акробатики	Перестроения на месте и в движении. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. ОФП.	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры. Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи, передачи, приема. Учебная игра.	54
Итого			102

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебное и учебно-методическое обеспечение.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций

Учебно-практическое оборудование

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная, секундомер

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу	16	15	14	15	14	13,5

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15