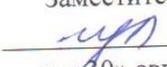


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горловская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /И.Е.Потапкина/
от «30» августа 2024 г.

Директор школы  «Утверждаю»
Н.Ф.Орехова/
Приказ № 123 от «30» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса
очная форма обучения

Зажмилина Ольга Николаевна
1 категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программы по курсу физическая культура для 8 класса. Программа составлена на основе:

- в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающегося с задержкой психического развития;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2021г. Предметная линия учебников под редакцией Лях В.И. 8-9 классы– М.: Просвещение, 2021»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; П овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективноповеденческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ⁴, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

- получение основного общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации; -постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития; -обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР; -профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая адаптивная программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 68 часов. В 8 классе на обучение «Физическая культура» отводится 34 недели (68 часов, 2 часа в неделю).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Плавание» проводятся в виде теории.

Предмет физкультура обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

(личностные, метапредметные и предметные)

АООП СОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития. Освоение АООП СОО (вариант 7.1) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты освоения АООП СОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП СОО должны отражать:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты освоения АООП СОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП СОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **предметные результаты** должны отражать: - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре Выпускник

научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Выпускник научится:** использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.
- **Выпускник получит возможность научиться:** вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• **Выпускник получит возможность научиться:** выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре 8 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование 8 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая

Упражнения и комбинации гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски торможения., повороты,

Плавание. Знать и уметь демонстрировать комплекс подготовительных упражнений по плаванию в спортзале. Изучить теорию по технике разных видов плавания, захвата и транспортировки утопающего.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. **Общефизическая подготовка.**

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое распределение количества часов

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	19
1.2	Мини-футбол	6
1.3	Баскетбол	9
1.4	Гимнастика	8
1.5	Лыжная подготовка	16
1.6	Волейбол	9
1.7	Плавание	1
1.7	Подвижные игры	В процессе урока
2.0	Итого	68

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристики деятельности учащихся	УУД			Домашнее задание
				Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика (10 час)							
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	История физической культуры: требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю легкой атлетики. Соблюдают технику безопасности. Составляют совместно с учителем комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	Умение составлять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток); Соблюдать технику безопасности. Знать, как выполняется высокий старт и стартовый разгон.	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.	Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	Бег на короткие дистанции. Прочитать текст на с. 78.
2	Эстафетный бег. Спринтерский бег.	Спортивная ходьба. Высокий старт (30-40м). ОРУ в движении. Бег по дистанции. Эстафеты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Описывают технику выполнения спортивной ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки при её освоении.	Знать, как выполняется техника эстафетного бега, спринтерского бега. Передача эстафетной палочки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Бег на короткие дистанции. Прочитать текст на с. 20.

						ситуациях условиях.	
3	Бег 30 и 60м на результат.	Бег 30 и 60 м на результат. Кроссовый	Выполняют контрольный тест по	Знать, как выполняется бег	Умение самостоятельно	Владеть умением с	Бег на короткие

		бег до 10 мин. Линейная эстафета, встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10м). Развитие скоростных качеств. П. игры.	легкой атлетике.	30м на результат. Уметь выполнять передачу палочки при эстафете.	планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	максимальной скоростью пробежать 30 м из положени я низкого старта.	дистанции.
4	Метание малого мяча в цель.	Обучение отталкивания в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12м, на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать, как выполняется техника метания малого мяча в цель.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Владеть умением в метаниях на меткость, после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прочитать текст на с.31.

5	Прыжки в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность с 45 шагов разбега.	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м, 5x10м/2 серии. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов. Развитие координации	Выполняют контрольный тест по легкой атлетике. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать, как выполняется техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в	Владеть умением в метаниях на дальность и на меткость, совершать прыжок в длину с места.	Развитие скоростносиловых качеств.
---	---	---	---	--	---	--	------------------------------------

		движений, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.			организации и проведении самостоятельных форм занятий.		
6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег а 3x10м результат.	Челночный бег 3x10м на результат. ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Развитие координации движений, скоростносиловых качеств. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Выполняют контрольный тест по легкой атлетике. Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать, как выполняется техника прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Уметь выполнять технику челночного бега 3x10м.	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.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.	Развитие скоростносиловых качеств. Прочитать текст на с. 8 4.

7	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с 45 шагов на результат.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150 г) с 4-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Выполняют контрольные упражнения по легкой атлетике. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Знать, как выполняется техника прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность.	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.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.	Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Барьерный бег.	Барьерный бег. ОРУ в	Выполняют	Знать, как	Умение	Способность	Кросс по

6-минутный бег на результат.	на движении. 6-минутный бег. Развитие выносливости.	барьерный бег.	выполняется техника барьерного бега. Уметь распределить силы на дистанции.	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	пересечение местности до 2км..
------------------------------	---	----------------	--	--	---	--------------------------------

9	Бег на длинные дистанции. Бег 1500м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь распределить силы на длинной дистанции.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Кросс пересеченной местности до 2км.
---	--------------------------------------	--	--	---	--	--	--------------------------------------

Мини футбол (6 час)

10	Инструктаж по Т.Б.на занятиях по минифутболу. Правила игры в мини-футбол. Стойки и перемещения игрока.	Правила ТБ при игре в футбол. Терминология футбола. Стойки и перемещения. Общие представления об историческом возникновении современных Олимпийских игр. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата, регулирования массы	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Составляют и выполняют комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	Знать истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Уметь составлять комплекс упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата, регулирования массы тела и	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Развитие мотивов учебной деятельности. Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Комплекс УГГ №1.
----	--	--	---	--	--	---	------------------

		тела и формирования телосложения.		формирования телосложения.			
--	--	-----------------------------------	--	----------------------------	--	--	--

11	<p>Передача мяча внутренней частью подъёма. Ведение мяча. Подтягивание на результат.</p>	<p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Бег в равномерном темпе до 5мин. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Специальная подготовка: передача мяч внутренней частью подъёма. Развитие быстроты, ловкости, координацию движений, внимание. Эстафеты. Учебная игра.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебно-деятельности, определять общи цели и задачи и пути их достижен^и; Умение организовывать учебное и сотрудничество с совместное и деятельностью и учителем сверстниками.</p>	<p>Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.</p>	<p>Комплекс УТГ №1..</p>
----	--	--	---	--	--	---	--------------------------

12	Удары по мячу и остановка мяча. Наклон туловища вперед на результат.	Бег в равномерном темпе до 5мин. ОРУ. Наклон туловища вперед на результат. Специальная подготовка: Удары по мячу серединой подъема и остановка мяча, передача мяча, ведение мяча внешней частью подъема, внутренней стороной подъема, игра головой, использование корпуса. Развитие быстроты, ловкости,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения.	Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Комплекс УГГ №1. Прочитать текст на с. 124, 125.
----	---	---	--	---	--	--	--

		координацию движений, внимание. Эстафеты. Учебная игра.	контрольное упражнение.				
13	Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на результат.	Бег в равномерном темпе до 5мин. ОРУ. Удары по воротам указанным способами на точность попадания мячом в цель Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на результат. Развитие быстроты, ловкости, координацию движений, внимание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять технические приемы в мини-футболе, применять технические приемы при игре в минифутбол.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения.	Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Игра в футбол.

		Эстафеты. Учебная игра.					
14	Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе.	Бег в равномерном темпе до 7мин. ОРУ с футбольными мячам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие быстроты, ловкости, координацию движений, внимание. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Уметь выполнять технические и тактические приемы в мини-футболе, и применять при игре в мини-футбол.	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиции и учета интересов.	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.	Игра в футбол.

15	Двухсторонняя игра в минифутболе. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. Двусторонняя игра в мини-футбол.	Организуют занятия совместно со сверстниками, осуществляют игры. Судейство по правилам. Выполняют учатся к и своим и управлять эмоциями.	Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.	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.	Игра в футбол.
Баскетбол (9час)							

16	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановка.	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановка. Правила	Изучают историю баскетбола запоминают и имеют выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Составляют и изучают упражнения комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	Формирование умений выполнять комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять технику безопасности при игре в волейбол, стойки и передвижения, повороты и остановки игрока.	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	Прыжки через скакалку. Прочитать текст на с. 183.
----	---	---	---	---	---	--	---

		соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.					
--	--	--	--	--	--	--	--

17	Ловля и передача мяча.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойки и передвижения игрока. ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Осмысливают, как занятия физической культурой влияют на формирование положительных качеств. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать, как влияют занятия физической культурой на формирование положительных качеств личности. Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	Прыжки через скакалку. Прочитать текст на с. 184
18	Передача мяча одной рукой от плеча.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	Самостоятельно осваивают упражнения различной оздоровительной направленностью и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой	Прыжки через скакалку.

		<p>физкультпауз (подвижных перемен). Стойки и передвижения игрока. ОРУ с баскетбольными мячами. Остановка прыжком, двумя шагами. Игра «10 передач», в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>составляют из них комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</p>	<p>спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p>	<p>повышающих результативность выполнения заданий.</p>	<p>общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.</p>	
19	Ведение мяча	<p>Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	<p>Владение и умением оценивать ситуацию оперативно принимать решения, находить адекватные способы и взаимодействия с партнёрами в время учебной игровой соревновательной деятельности</p>	<p>Прыжки через скакалку. Прочитать текст на с. 124.</p>

		Развитие координационных					
		качеств.					
20	Броски одной и двумя руками .	Самонаблюдение и самоконтроль. Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Остановка прыжком. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Формирование правильной осанки. Прочитать текст на с. 125.
21	Перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. ОРУ с теннисными мячами. Ведение мяча. Бросок одной и двумя руками с места и в движении, после ведения ловли мяча. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	Формирование правильной осанки.

22	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать	ОФП
----	---	---	--	---	--	--	-----

		результат. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	возникающих в процессе игровой деятельности.	спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	повышающих результативность выполнения заданий.	решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
--	--	---	--	---	---	---	--

23	Тактика игры.	Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Нападение быстрым прорывом (2:1). Развитие	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе, применять технические приемы при игре в баскетбол.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	ОФП
----	---------------	--	---	---	---	--	-----

		координационных качеств.					
24	Двухсторонняя игра в баскетбол на результат.	Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Двухсторонняя игра в баскетбол на результат. Правила соревнований по баскетболу.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия	ОФП

			управлять своими эмоциями.	игры и соревнований.	адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
--	--	--	----------------------------	----------------------	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики (8 час)

25	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	Краткая характеристика вида спорта. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Выполнять технику безопасности. Умение выполнять технику строевых упражнений; выполнять упражнения в висе, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Умения поддержать оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов естественных природных профилактики психического и физического утомления.	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.	Комплекс утренней гимнастики. Поднимание туловища.
26	Висы. Строевые упражнения. Поднимание туловища на результат.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	Выполняют контрольный тест по гимнастике. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Уметь выполнять поднимание туловища на результат. Умение выполнять технику строевых упражнений; выполнять упражнения в висе, характеризовать признаки	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и	Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.	Прочитать текст на с.181. Подтягивание.

		переворотом (д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6					
--	--	---	--	--	--	--	--

		упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	интересы своей познавательной деятельности.		
27	Опорный прыжок. Подтягивание на результат.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). «Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Подтягивания в висе на результат Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику опорного прыжка.	Знать технику опорного прыжка. Уметь выполнять комплексы ОРУ с обручем, эстафеты.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Владение умениями выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).	Прочитать текст на с. 179.

28	Опорный прыжок на результат.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.) на результат. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	Выполняют контрольные упражнения по гимнастике.	Уметь выполнять технику опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	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.	Владение умениями выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).	Подтягивание.
29	Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Лазанье по канату, по гимнастической лестнице. ОРУ с гантелями. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развитие	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Знать, как выполняется техника лазанья по канату. Умение выполнять гимнастическую	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Владение умениями выполнять лазанье по канату, гимнастическую	Подтягивание.

		скоростно-силовых способностей.		полосу препятствий.		ю полосу препятствий.	
30	Акробатика.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат, стойка на голове с согнутыми ногами. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений, лазанья по канату.	Знать, как выполняется техника акробатических упражнений.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс упражнений для развития гибкости.

31	«Мост» из и.п. стоя.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений, лазанья по канату.	Знать, как выполняется «Мост» из положения стоя. Уметь выполнять ОРУ с набивными мячами.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Прочитать текст на с. 182183.
32	Акробатические комбинации из 3-4 упражнений. Ритмическая гимнастика.	(д.).Комбинация из изученных элементов. ОРУ с мячом. Развитие Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. силовых способностей	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ с мячом.	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс ритмической гимнастики.
Лыжная подготовка (16 час)							
33	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.	История лыжного спорта. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.	Знать инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Умение подбирать лыжное	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности	Прочитать текст на с.197.

		занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	снаряжение.	себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	
34	Попеременный двухшажный ход.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 1км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	Знать, как выполняется техника попеременного двухшажного хода.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений осознанного выбора учебной познавательной деятельности.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Прохождение дистанции 2км.

35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Прохождение до 2-х км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Знать, как выполняется техника попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	Умение и способность организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем и сверстниками.	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	Прочитать текст на с.173. Прохождение дистанции 2км.
36	Попеременный	Совершенствование	Описывают технику	Знать, как	Умение	Умение	Прохождение

	двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполняется техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем и сверстниками.	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	дистанции 2км. Прочитать текст на с.140.
--	--	---	--	--	--	---	--

37	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать, как выполняется техника одновременного одношажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 2500м.	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Прохождение дистанции 3км. Прочитать текст на с.198.
38	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать, как выполняется техника одновременного одношажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 2500м.	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Прохождение дистанции 3км.
39	Попеременный	Ускоренное	Моделируют технику	Знать, как	Умение осознанно	Умение	Прохождение

	двухшажный ход.	согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	выполняется техника попеременного двухшажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 3000м.	использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	дистанции 3км.
40	Попеременный двухшажный ход на результат.	Попеременный двухшажный ход на результат. Развитие скорости. Прохождение дистанции 3 км.	Выполняют технику двухшажного хода на результат.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 3000м.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Прохождение дистанции 3км.

41	Одновременный одношажный ход.	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Знать, как выполняется техника одновременного одношажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 3000м.	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Прохождение дистанции 4км.
----	-------------------------------	--	--	--	---	--	----------------------------

					регуляции своей деятельности.		
42	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Знать, как выполняется техника одновременного одношажного хода. Уметь распределять силы на дистанции 3000м.	Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	Прохождение дистанции 4км.
43	Бег на лыжах 2км на результат.	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Выполняют контрольные упражнения.	Уметь выполнять технику различных лыжных ходов на дистанции, распределять силы на дистанции 2000м.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Прохождение дистанции 4км.

44	Подъём в гору скользящим шагом.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие координации, выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать, как выполняется техника подъема в гору скользящим шагом. Уметь распределять силы на дистанции 3500м.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем сверстниками.	и с и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Прохождение дистанции 4км. Подъёмы и спуски.
45	Подъём в гору скользящим шагом.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Знать, как выполняется техника подъема в	Умение организовывать учебное		Формирование осознанного, уважительного	Прохождение дистанции 4км. Подъёмы и

		шагом. Передвижение на лыжах до 4км. Развитие выносливости.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	гору скользящим шагом. Уметь распределять силы на дистанции 3500м.	сотрудничество и совместную деятельность учителем сверстниками.	и с и	и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	спуски.
46	Преодоление бугров и впадин.	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Передвижение на лыжах до 4 км. Развитие координации и выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать, как выполняется техника преодоления бугров и впадин. Уметь распределять силы на дистанции 4000м.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем сверстниками.	и с и	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Прохождение дистанции 4км. Прочитать текст на с.126.

47	Поворот на месте махом.	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Передвижение на лыжах до 4км. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать, как выполняется техника поворота на месте махом. Уметь распределять силы на дистанции 4000м.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем сверстниками.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	Прохождение дистанции 4км.
48	Прохождение дистанции до 4км без учета времени на результат.	Передвижение на лыжах до 4 км. Развитие выносливости.	Выполняют контрольные упражнения.	Уметь выполнять технику различных лыжных ходов на дистанции, распределять силы на дистанции 4000м.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Прохождение дистанции 4км.
Волейбол (9час)							
49	Инструктаж по	История волейбола.	Изучают историю	Уметь составлять	Обогащение опыта	Владеть	Прочитать

	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойки передвижения игрока.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Стойки и передвижения игрок.	волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.	комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Знать правила игры в волейбол, технику основных приемов игры в волейбол.	совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	способами физкультурнооздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.	текст на с.116 118.
50	Передача мяча сверху двумя руками.	Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	и Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	Способность принимать активное участие в проведении совместных физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий.	Работа мячом.

51	Передача мяча над собой.	Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и	Работа с мячом.
----	--------------------------	--	---	--	---	--	---	-----------------

		правилам.		разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	выполнения заданий.	самообразование на основе мотивации к обучению и познанию.		
52	Прием мяча снизу двумя руками.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Развитие мотивов учебной деятельности; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; умение обобщать, анализировать, творчески принимать полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.	Прочитать текст на с. 162.

53	Прием мяча снизу двумя руками	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Способность принимать в активное участие организации проведения совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.	Работа с мячом.
----	-------------------------------	--	--	---	---	---	-----------------

		ченной площадке. Игра по упрощенным правилам		соревновательной деятельности.		мероприятий.	
54	Нижняя прямая подача через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Работа с мячом.

55	Прямой нападающий удар.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Умение и способность организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем сверстниками.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.	Прочитать текст на с. 187.
56	Прямой нападающий удар.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача -удар). Нижняя прямая	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и	Работа с мячом.

		подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по	процессе освоения.	использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.		взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	
--	--	---	--------------------	---	--	--	--

		упрощенным правилам.					
57	Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу.	Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и задачи и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	Работа с мячом.

Легкая атлетика (10 час)

58	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования. Инструктаж по	Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знать, как выполняется прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Прочитать текст на с. 78.
----	--	--	--	--	--	---	---------------------------

		технике безопасности.			деятельности.		
--	--	-----------------------	--	--	---------------	--	--

59	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Простейшие приемы самомассажа.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход от планки). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Простейшие приемы самомассажа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Характеризуют основные приемы массажа, организуют и проводят самостоятельные сеансы.	Знать, как выполняется прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) и простейшие приемы самомассажа.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Прочитать текст на с. 79. Комплекс прыжковых упражнений.
60	Бег с ускорением. Высокий старт.	Высокий старт (30-60 м). Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знать, как выполняется техника бега с ускорением, челночного бега. Знать правила соревнования в беге на короткие дистанции.	Умение организовывать и сотрудничать с другими учащимися, умение работать самостоятельно и в группе. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Упражнения для улучшения техники бега.
61	Эстафетный бег. Бег 30 и 60 м на результат.	Бег 30 и 60 м на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют контрольный тест по лёгкой атлетике.	Знать, как выполняется техника передачи палочки при эстафете. Уметь выполнять бег на 30 м.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;	Владеть умением с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта и	Беговые упражнения.

		П.игры.				выполнять эстафетный бег.	
62	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	Бег на 400м на результат. Метание малого мяча в цель.	Выполняют контрольные упражнения по легкой	Знать, как выполняется техника метания	Умение оценивать правильность выполнения учебной	Владеть умением в метаниях на	Бег на средние дистанции. Прочитать

	мяча в цель.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. П.игры.	атлетике.	малого мяча в цель и на дальность, и бег на средние дистанции.	задачи, собственные возможности её решения.	дальность и выполнять бег на средние дистанции.	текст на с 79-81.
63	Бег с препятствиями. Метание малого мяча на дальность.	Бег на 800м на результат. Бег с препятствиями. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении Развитие скоростно-силовых качеств	Выполняют контрольные упражнения по легкой атлетике.	Знать, как выполняется техника барьерного бега. Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность.	Умение и организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителем сверстниками;	Владеть умением в метаниях на дальность и выполнять барьерный бег.	Прочитать текст на с.88. Метание мяча.

64	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств, выносливости. Бег до 12 мин. П. игры.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать, как выполняется техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Прочитать текст на с.84.
65	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, приземление. Развитие координации движений, скоростносиловых качеств. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	Знать, как выполняется техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега и бега по пересеченной местности.	Умение и организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Упражнения для улучшения техники прыжка.

66	Бег на длинные дистанции. Бег на 2000м на результат.	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости. П.игры.	Выполняют контрольные упражнения по легкой атлетике.	Уметь распрединной силы на дистанции	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	Бег до 2000м.
67	Тестирование. Организация досуга средствами физической культуры.	6-мин бег, наклон туловища вперед, из и.п. стоя, подтягивание, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, поднимание туловища.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития физической подготовленности.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Бег до 2000м.
Плавание (1 час)							

68	Краткая характеристика плавания. Техника основных способов плавания.	Инструктаж по т.б. при занятиях плаванием. История возникновения плавания как спорт, Теория: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений.	Знать историю развития плавания; основные приемы плавания.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; умение обобщать,	Упражнения для изучения техники плавания. Прочитать текст на с. 200-203.
						анализировать, принимать полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.	

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля: **Предварительный** – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций). **Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:			
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и	Не знание материала программы.
деятельности		умения использовать знания на практике.	

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:			

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «4»	Оценка «4»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно – методическая литература

	Учебное пособие для учителя	Учебник для учащихся	Методические пособия	Дидактические пособия	Материал для контроля
	<p>1. Стандарт основного общего образования по физической культуре. М. «Просвещение» 2021г.</p> <p>2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М. «Просвещение» , 2021г.</p> <p>3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича М. «Просвещение», 2021г.</p>	<p>1. «Физическая культура» для учащихся 8-9 кл. М.Я. Виленского. М., «Просвещение», 2021г.</p>	<p>1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2021г.</p> <p>2. Физическая культура. Рабочие программы. 1-11 классы. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель , 2013г.</p> <p>3. Физкультура. Тематическое планирование. 1-11 классы. К.Р. Мамедов. Волгоград: Учитель 2007г.</p> <p>4. Научно-методический журналы: «Физкультура в школе» М. «Школьная пресса»,</p> <p>5. «Физическая культура». Все для учителя. Издательская группа «Основа».</p>	<p>1. Физическое воспитание в школе. Е.Л. Гордияш и др., Волгоград: Учитель 2008г.</p> <p>2. Лыжный спорт. Э.М.Матвеев М. «Физкультура и спорт». 1975год.</p> <p>3. Футбол в школе. С.А.Андреев М. «Просвещение» 1986г.</p> <p>4. Лёгкая атлетика. Н.Г. Озомина М. «Физкультура и спорт». 1979</p> <p>5. Детские подвижные игры народов СССР. А.В. Кенеман. М. «Просвещение». 1989г.</p> <p>6. Баскетбол в школе. Ю.М.Портнов. М.: «Просвещение». 1989г.</p> <p>7. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: Г.А.Колодницкий и др. М. «Просвещение», 2011г.</p> <p>8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: Г.А. Колодницкий и др. М. «Просвещение», 2012г.</p>	<p>1. Таблица контрольных Нормативов.</p> <p>2. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности.</p>

				9.Занятия физической культурой со школьниками отнесенными к специальной	
				медицинской группе. М.Д,Рины, М.«Просвещение», 1998г.	

Электронные образовательные ресурсы:

http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.openclass.ru/	Открытый класс, физическая культура.
http://pedsovet.su/load/98	Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.
http://www.k-yroky.ru	К уроку, физическая культура.
- https://resh.edu.ru	
- http://www.fizkulturavshkole.ru/	
- http://fizkultura-na5.ru/	

Материально- техническое оснащение образовательного процесса.

Стенка гимнастическая	5
Перекладина гимнастическая	1
Скамейка гимнастическая	6
Козёл гимнастический	1
Мост гимнастический	1
Канат для лазанья	1
Маты гимнастические	12
Коврик гимнастический	10
Мяч набивной (1кг)	-
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	18
Палка гимнастическая	10
Обруч гимнастический	6
Стенка гимнастическая	5
Планка для прыжков в высоту	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Мячи баскетбольные	7
Сетка волейбольная	2
Мячи волейбольные	7
Мячи футбольные	9
Ворота для мини-футбола	1
Сетка для ворот мини-футбола	1
Мячи футбольные	9
Компрессор для накачивания мячей	1
Лыжи в наборе	10
Лыжные палки	10
Лыжные ботинки	10

Приложение 1

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)		Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и выше
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,0-5,4	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,0
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
				4,5	6,1		4,9	
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и выше	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6
				7,7	9,7		8,5	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	130 и ниже	150-175	174 и выше
		12	146	158-178	выше	ниже	155-175	выше
		13	150	167-190	191 и выше	135	160-180	182
		14	160	180-195	выше	140	160-180	183
		15	163	183-205	205	145	165-185	195
				210	155		205	
				220				

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-	1300 и	700 и	8501000	1100 и
		12	950	1100	выше	ниже	9001050	выше
		13	1000	1100-	1350	750	9501100	1150
		14	1050	1200	1400	800	1000-	1200
		15	1100	1150-	1450	850	1150	1250
				1250	1500	900	1050-	1300
				1200-		1200		
				1300				
				1250-				
				1350				

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-2 и ниже	1-8	10 и	-4 и	8-10	15 и
		12	-3	3-8	выше	ниже	9-11	выше
		13	-3	5-7	10	5	10-12	16
		14	-4	7-9	9	6	12-13	18
		15	-4	8-10	11	-7	12-14	20
				12	-7		20	

Силовые	Подтягивание на высокой, низкой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики, девочки)	11	1	4-5	6 и	4	10-14	19
		12	1	4-6	выше	5	11-15	20
		13	1	5-6	7	5	12-15	19
		14	2	6-7	8	5	13-15	17
		15	3	7-8	9		12-15	16
				10				