МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Комитет образования администрации города Ставрополя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 23 города Ставрополя

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей физкультуры и ОБЗР МБОУ лицея № 23 г.Ставрополя _____ Р.Е.Мануйло (руководитель МО) протокол от 30.08.2024 г. №1	ПРИНЯТО Педагогическим советом МБОУ лицея № 23 г.Ставрополя протокол от 30.08.2024 г. №1	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ лицея № 23 г.Ставрополя _____ И.В.Шенетц приказ от __.__2024 г. №__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7-9 классов

Ставрополь 2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовскогов развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.
Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.
Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности

плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости.*Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование

прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

Основная группа здоровья (I группа)
Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)
Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.
Дети занимаются со снижением физической нагрузки.
Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)
Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.
Дети занимаются со снижением физической нагрузки.
Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.
Специальная группа здоровья делится на:
1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.
2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивается скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Отнесенным к специальной группе "Б" обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Особенности оценивания и итоговой аттестация обучающихся специальной медицинской группы регламентируются Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (далее – Методические рекомендации). В соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, оцениваются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, выставляется положительная отметка. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания. В соответствии с п. 2.4.2 Методических

рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Таким образом, **выставление итоговой отметки по предмету физическая культура является обязательным.**

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся :

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

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила технике безопасности на уроках физической культуры, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- включение в урок спортивных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и физически развитых над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– определение влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– побуждение школьников к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	3		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3,3	*Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок*	3		3	
3.4	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на короткие дистанции	4	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	7		8	www.edu.ru

	Прыжки				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	1		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	10	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			
		всего	контрольные	практические	7 "А"		7 "Б"	
					П	Ф	П	Ф

			работы	работы				
1.	Истоки развития олимпизма в России	1		1				
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1				
3.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1				
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции.	1		1				
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег.	1		1				
6.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1		1				
7.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Входная сдача контрольных нормативов. Бег 60 м.	1	1	1				
8.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места..	1		1				
9.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
10.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				

11.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
12.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
13.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
14.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
15.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Зачет 1000 м.	1	1	1				
16.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями							
17.	Тактическая подготовка							
18.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий							
19.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1				
20.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		1				
21.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		1				

22.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		1				
23.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
24.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1				
26.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
27.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
28.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
29.	Планирование занятий технической подготовкой							
30.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой							
31.	Упражнения для коррекции телосложения							
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки							

33.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
34.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
35.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
36.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
37.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
38.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
39.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1				
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				

44.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
47.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Сдача контрольных нормативов. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1				
48.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				
49.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				
50.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
51.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		1				
52.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
53.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
54.	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				

55.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
56.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
57.	Спортивные игры. Волейбол. Сдача контрольных нормативов. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	1	1				
58.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
59.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
60.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
61.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
62.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.	1	1	1				
63.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				

66.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
67.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
68.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. .	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График проведения тестирования контрольных упражнений 7 класс					
№ урока	Контрольные упражнения	Дата			
		Запланированная		Скорректированная	
		А	Б	А	Б
7	Входная сдача, контрольных нормативов. Бег на результат 60 м				
15	Бег на результат 1000 м.				
25	Подтягивание, отжимания				
47	Бросок баскетбольного мяча в цель				
57	Передача мяча двумя руками снизу				
62	Промежуточная аттестация, Сдача контрольных нормативов				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	3		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			

3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	*Модуль «Гимнастика».* *Опорный прыжок*	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на короткие дистанции	4	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* *Прыжки*	7		8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	11	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	10	1	11	www.edu.ru

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			
		всего	контрольные работы	практические работы	8 "А"		8 "Б"	
					П	Ф	П	Ф
1.	Физическая культура в современном обществе	1		1				
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1				

3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1				
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1				
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1				
6.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1		1				
7.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Входная сдача, контрольных нормативов. Бег 60 м.	1	1	1				
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1				
9.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
11.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
12.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
13.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				

14.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
15.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Сдача нормативов 1000 м.	1	1	1				
16.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения							
17.	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей							
18.	Упражнения для профилактики утомления							
19.	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз							
20.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1				
21.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1		1				
22.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1		1				
23.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1		1				
24.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				

26.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сдача нормативов: Подтягивания (юноши), сгибания рук в упоре лежа (девушки).	1	1	1				
27.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
28.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
29.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
30.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
31.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
32.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
33.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО							
34.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча.	1		1				
35.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
36.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
37.	Спортивные игры Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				

38.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
39.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1				
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
42.	Спортивные игры . Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.. Сдача нормативов, передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1				
46.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				
47.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				
48.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1		1				

49.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
50.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		1				
51.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
52.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
53.	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
54.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
55.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
56.	Спортивные игры. Волейбол. Сдача нормативов. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	1	1				
57.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
58.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
59.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				

60.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
61.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
62.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация, сдача нормативов	1	1	1				
63.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
65.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
66.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График проведения тестирования контрольных упражнений 8 класс					
№ урока	Контрольные упражнения	Дата			
		Запланированная		Скорректированная	
		А	Б	А	Б
7	Входная сдача, контрольных нормативов, бег на результат 60 м				
15	Сдача контрольных нормативов. Бег на результат 1000 м.				
26	Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, отжимания				
45	Сдача контрольных нормативов. Бросок баскетбольного мяча в цель				
56	Сдача контрольных нормативов. Передача мяча двумя руками снизу				
62	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	2		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	3		3	
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на короткие дистанции	4	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2		3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки*	7		8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	11	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			
		всего	контрольные работы	практические работы	9 "А"		9 "Б"	
					П	Ф	П	Ф

1.	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1				
2.	Профессионально-прикладная физическая культура упражнениями и во время активного отдыха.	1		1				
3.	Восстановительный массаж	1		1				
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции.	1		1				
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1				
6.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1		1				
7.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Входная сдача контрольных нормативов, бег 60 м.	1	1	1				
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1				
9.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1				
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
11.	Лёгкая атлетика Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				

12.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1				
13.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
14.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
15.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1				
16.	Лёгкая атлетика. Сдача контрольных нормативов, бег на средние дистанции. 2000 м.	1	1	1				
17.	Банные процедуры							
18.	Измерение функциональных резервов организма							
19.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха							
20.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся							
21.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1				
22.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1				
23.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1				

24.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1				
25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
26.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1				
27.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сдача нормативов: Подтягивания (юноши), сгибания рук в упоре лежа (девушки)..	1	1	1				
28.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
29.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
30.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1				
31.	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения	1		1				
32.	Гимнастика. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		1				
33.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
34.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				

35.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
36.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
37.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО							
38.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1				
39.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
41.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1				
43.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1				
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				

46.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1				
47.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
48.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1				
49.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Сдача контрольных нормативов, передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1				
50.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1				
51.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1				
52.	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1				
53.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
54.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		1				
55.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				
56.	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1				

57.	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
58.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Сдача контрольных нормативов	1	1	1				
59.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1				
60.	Спортивные игры. Волейбол.. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1		1				
61.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
62.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
63.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО	1		1				
64.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация	1	1	1				
65.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
66.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1				
67.	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				

68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График проведения тестирования контрольных упражнений 9 класс					
№ урока	Контрольные упражнения	Дата			
		Запланированная		Скорректированная	
		А	Б	А	Б
7	Входная сдача контрольных нормативов. Бег на результат 60 м				
16	Сдача контрольных нормативов. Бег на результат 2000 м.				
27	Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, отжимания				
49	Сдача контрольных нормативов. Бросок баскетбольного мяча в цель				
58	Сдача контрольных нормативов. Передача мяча двумя руками снизу				
64	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.				

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура

№	Нормативы 7 класс	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
9	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
10	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
11	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
12	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

№	Нормативы 8 класс	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
8	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
9	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
11	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

№	**Нормативы 9 класс**	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
6	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
7	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
9	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
10	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62