

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основное общее образование
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Нютина Анна Сергеевна
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Учебный предмет физическая культура входит в образовательную область физическая культура.

Программа для 8-9 классов рассчитана на 207 (105 часов в 8 классах и 102 часа в 9 классах) часов при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – инвариантную (базовую часть) и вариативную.

Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала раздела «Гимнастика с элементами акробатики».

В связи с региональными особенностями увеличилось количество часов в разделах «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка».

По выбору учителя увеличилось количество часов в разделе «Спортивные игры» для углубленного изучения таких видов спорта как баскетбол и волейбол.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Для занятий гимнастикой на уроках физкультуры не достаточно инвентаря (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция – позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция – предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом их этапов, в том числе, для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

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

Методологические - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Теоретические - обучение основам базовых видов двигательных действий;

Развивающие - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

Воспитывающие - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Практические - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне $+70...+90^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки, других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

Основная направленность	Классы	
	8	9
Баскетбол На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками в прыжке	
На освоении тактики игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
Волейбол На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола	-----
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	-----	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На освоение тактики игры	-----	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых	

	заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	Классы	
	8	9
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь ;подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис, лежа на нижней жерди; Сед боком на нижней жерди, соскок	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и сед ноги врозь Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с порой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; Кувырок вперед и назад Длинный кувырок; Стойка на голове и руках Девочки: Мост и поворот в упор, стоя на одном колене; Кувырки вперед и назад	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: Равновесие на одной; Выпад вперед; Кувырок вперед
На знания о физической культуре	значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;	

	упражнения для самостоятельной тренировки История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, Каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Элементы единоборства	
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Вытаскивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Легкая атлетика

Основная направленность	классы	
	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30м От 70 до 80 м До 70 м Бег на результат 100м	_____
На овладение техникой длительного бега	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	-----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов с разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	_____
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м _____ Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1мX1 м) с расстояния (юноши- до 18 м, девушки-12 -14 м) Бросок набивного мяча(юноши-3 кг, девушки- 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх

На развитие выносливости	_____	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	-----
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	

Лыжная подготовка

Основная направленность	классы	
	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодолением контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающего лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	

МАОУ СОШ №45

3. Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ уро ка	Тема урока	Типы и формы занятий	Формы и методы контроля	Практическая часть	Общеучебны е умения, навыки	НРЭО	Самосто ятельная работа	Примечание	Календа рные сроки изуч.темы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов									
1	Знания: Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Теоретический, целевой, урочная		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, игровые упражнения с набивными мячами, прыжки, многоскоки.	Умение планировать физическую нагрузку.			Задание на 2 недели. В IX классе для развития двигательных способностей используются те же упражнения, что и в У-УП классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения. Задачи определяются в плане-конспекте урока.	сентябрь
2	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных и координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Повторное пробегание коротких отрезков 15-20 метров, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафеты, спортивные.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС		Бег 3х100м. (3 серии)		сентябрь
3	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег в равномерном темпе, бег с гандикапом, "круговая тренировка". Длительный бег до 18 минут. Спортивные игры.	- - -		Дистанция 1000м.		сентябрь
4	Совершенствование техники метания м/мяча, скоростно-силовых, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Метание малых мячей в горизонтальную цель, на дальность отскока, броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Метание м/мячей и др.снарядов из различных И.П., с 5-6 шагов разбега. Спортивные.	- - -		Метание м/мяча в цель		сентябрь
5	Совершенствование техники прыжка в длину с/р, скоростно-силовых, координационных способностей	Комплексный, урочная		Бег с прыжками в парах, с гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных И.П. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	- - -		ОРУ на развитие силы	Задание на 2,5 недели	сентябрь

6	М	Комплексное развитие физических качеств. Определение уровня физической подготовленности. №1	Комплексный, урочная	тестирование	Прыжки по разметке, ориентира из различных И.П., метание, толкание, броски набивных мячей от 0,5 до 1,5 кг. Длительный равномерный бег. Спортивные игры.	- - -		- - -	сентябрь
7	М	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 3	- - -		- - -	сентябрь
8	М	Совершенствование скоростно-силовых, координационных способностей	Целевой, урочная		То же, что на уроке 1, бег по ориентирам, парами. Спорт.игры.	- - -	ОРУ на развитие силы	- - -	сентябрь
9	М	Определение уровня физической подготовленности. №2	Комплексный, урочная	тестирование	Тестирование: 2000 метров				сентябрь
10	М	Совершенствование техники метания набивного мяча.	Комплексный, урочная	Практический контроль	броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Спортигры.		Метание в цель		сентябрь
11	М	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная,	Практический контроль	Прыжки по разметке, ориентира из различных И.П., метание, толкание, броски набивных мячей от 0,5 до 1,5 кг. Длительный равномерный бег. Спортивные игры.				сентябрь
12	М	Знание: Приемы закаливания. Определение уровня физической подготовленности. №3	Теоретический, целевой, урочная	тестирование	Тестирование: 60 метров, 300 метров.		Выучить материал		сентябрь
13	М	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Повторное пробегание коротких отрезков 15-20 метров, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафеты, спортигры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС	Бег 3х100м. (3 серии)		сентябрь
14	М	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 3				сентябрь
15	М	Совершенствование техники метания. Определение уровня физической подготовленности. №4	Комплексный, урочная	тестирование	То же, что на уроке 4. Челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, вставание в сед	- - -	ОРУ на развитие координации	- - -	октябрь
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ- 6 часов									

№ 16	Знания: История развития спортивных игр в Олимпийском движении. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Теоретический, целевой, урочная	Практический контроль	Бег из различных И.П., с ускорением, изменением направления, прыжки по разметке, многоскоки. Спортивные игры.	– – –		Выучить материал	Задание выдано на основе тестирования учащихся до окончания четверти, текущий контроль через каждые 2 недели	октябрь
№ 17	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, бросков, скоростно-силовых, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники, передвижений, остановок в два шага, повороты с мячом, броски по кольцу с расстояния 5 метров. Двусторонняя игра.	– – –		ОРУ на развитие координации	– – –	октябрь
№ 18	Совершенствование техники владения мячом, индивидуальной защиты, тактики игры, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Ловля, передача, бросок мяча, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через "заслон". Двусторонняя игра.	– – –		ОРУ на развитие координации	– – –	октябрь
№ 19	Комплексное развитие физических качеств	Целевой, урочная	Практический контроль	Бег с ведением мяча из различных И.П., броски по корзине, передача в стену 30 на количество. Прыжки по разметке, многоскоки. Двусторонняя игра.	– – –			– – –	октябрь
№ 20	Совершенствование техники нападения, скоростно-силовых, координационных способностей РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение 3:3. Нападение быстрым прорывом (3:2). Двусторонняя игра.	– – –	История Уральского конькобежного спорта	ОРУ на развитие силы	– – –	октябрь
№ 21	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, скоростно-силовых, координационных способностей РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Ведение мяча на месте, жонглирование, ведение мяча в движении переменное, с изменением скорости, темпа, направления. Разнообразные передачи. Двусторонняя игра.	– – –	Знаменитые лыжники г.Златоуста	ОРУ на развитие координации	– – –	октябрь
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ - 6 часов									
№ 22	Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	Комплексный, урочная.	Практический контроль	Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам.	– – –		ОРУ на развитие силы	– – –	октябрь

[illegible]

28	М	Совершенствование строевых упражнений, силовых способностей, гибкости. Знания: Правила ТБ на уроках гимнастики.	Теоретико-практический, урочная		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге, перестроения. Атлетическая гимнастика.	Составление комплексов для самостоятельных занятий атлетической гимнастики.		Проверка домашнего задания через неделю.	ноябрь
29	М	Совершенствование ОРУ, "кс", силовых способностей. Знания: Олимпиада в Пхенчхан 2018г.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Сочетание движений руками с ходьбой, маховыми движениями ног, подскоками, поворотами, ОРУ в парах. Круговая тренировка.	- - -	Выучить материал	Оценивание усвоения гимнастических упражнений в процессе урока.	ноябрь
30	М	Совершенствование акробатических упражнений, "кс", силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Мальчики: упор присев, силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. ОРУ в парах. Атлетическая гимнастика.	- - -	Акробатические упражнения	- - -	ноябрь
31	М	Совершенствование акробатических упражнений, "кс", силы, гибкости, организаторские умения	Комплексный, урочная	Практический контроль	Мальчики: с разбега 3-х шагов длинный кувырок, 3 кувырка вперед, ос. Поворот кругом, упор присев, силой стойка на голове, перекат вперед в сед ноги врозь, кувырок назад в стойку согнувшись, ноги врозь, ос. Девочки: "ласточка". Выпад вперед, упор лежа. упор присев, 2 кувырка вперед в группировку, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	- - -	- - -	- - -	ноябрь
32	М	Совершенствование ОРУ. Силовых способностей. Гибкости, "кс". Знания: Виды контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	Теоретико-комплексный. Урочная	Практический контроль	ОРУ с предметами и без предметов, круговая тренировка.	- - -	Выучить материал	- - -	ноябрь

33	Совершенствование акробатических упражнений, "кс", силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 31	- - -	- - -	- - -	ноябрь
34	Определение уровня физической подготовленности №5	Целевой, урочная	тестирование	Пресс за 30 сек., наклоны вперед. Вставание в сед за 1 мин.	Определение индивидуального физического состояния.	- - -	- - -	ноябрь
35	Совершенствование строевых упражнений, "кс", силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Переход с шага на ходьбу в колонне, выполнение команды "Прямо!", повороты на месте, в движении. ОРУ с предметами, упражнения в висах, упорах. ОРУ с повышенной амплитудой.	Выполнение команд, упражнения на развитие силы, гибкости	ОРУ на развитие силы	Проверка через урок	ноябрь
36	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, акробатических упражнений	Комплексный, урочная	Практический контроль	Упражнения с набивным мячом, гантелями, партнером, в висах, упорах. Перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, юноши - стойка на голове силой, длинный кувырок с 3-х шагов	- - -	Выполнение комплекса на развитие силы,	Контроль за освоением гимнастических упражнений в ходе изучения учебного материала.	ноябрь
37	Совершенствование Ору, "кс", скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ в парах, с набивным мячом, гантелями 2 кг. ОРУ в сочетании различных положений рук, ног, туловища с поворотами, подскоками, приседаниями на месте и в движении.	- - -	Акробатические упражнения	- - -	ноябрь
38	Совершенствование "кс", силовой выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ без предметов, с предметами, различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения у гимнастической стенке, в висах, упорах.	- - -	- - -	- - -	ноябрь
39	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 31. Круговая тренировка.	- - -	Включены прыжковые упражнения.	- - -	декабрь
40	Комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 36,37. Круговая тренировка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	- - -	Круговая тренировка	- - -	декабрь

				(элементы единоборства)					
№ 41	Знания: Влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Определение уровня физической подготовленности. №6	Теоретико-комплексный, целевой, урочная	тестирование	Учет - акробатический комплекс. Стойки и передвижения в стойке Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игры «Перетягивание в парах» (элементы единоборства).	Определение индивидуального физического состояния.		Выучить материал		декабрь
№ 42	Совершенствование силы, гибкости, организаторские умения	Комплексный, урочная	Практический контроль	Лазание по канату. Перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, юноши - стойка на голове силой. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга»					декабрь
№ 43	Совершенствование "кс", силовой выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ без предметов, с предметами, различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения у гимнастической стенке, в висах, упорах. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игры «Перетягивание в парах»			Выполнение комплекса на развитие силы		декабрь
№ 44	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Лазание по канату прыжки через гимнастического козла, гимнастического коня, упражнения на гимнастическом коне с ручками. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Выталкивание из круга»			Выполнение комплекса на развитие выносливости		декабрь
№ 45	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прыжки через гимнастического козла, гимнастического коня, упражнения на перекладине. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игры «Перетягивание в парах»					декабрь
№ 46	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Лазание по канату прыжки через гимнастического козла, гимнастического коня, упражнения на гимнастическом коне с ручками. Стойки и передвижения в стойке Подвижная игра «Выталкивание из круга»			Комплекс УГТ		декабрь
№ 47	Определение уровня физической подготовленности. №7	Целевой, урочная	тестирование	Учет - прыжки через козла, коня, подтягивания. Захваты рук и туловища. Освобождение от			ОРУ на развитие силы		декабрь

				захватов. Подвижная игры «Перетягивание в парах»					
№ 48	Совершенствование "кс", силовой выносливости	Комплексны й, урочная		Круговая тренировка, упражнения на перекладине. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Выталкивание из круга»					декабрь
Лыжная подготовка – 24 часов									
№ 49	Знания: Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного 2х- шажного хода, выносливости, силы.	Теоретико- практический, урочная		Прохождение дистанции 4 км				– – –	январь
№ 50	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	Обучение	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 4 км	– – –		Дистанци я 2 км	– – –	январь
№ 51	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные, выносливости, силы.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции до 5 км	– – –			– – –	январь
№ 52	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 5 км.	– – –		Дистанци я 2 км	– – –	январь
№ 53	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 4 км	– – –			– – –	январь
№ 54	Освоение техники попеременного 4-хшажного хода.	Обучение	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 4 км	– – –		Дистанци я 2,5 км	– – –	январь
№ 55	Преодоление контруклона.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 4 км	– – –		повторит ь	– – –	январь
№ 56	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 5 км.	– – –		Дистанци я 2,5 км	– – –	январь
№ 57	Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Горнолыжная эстафета.	Теоретико- практический, урочная	Практиче ский контроль	Преодоление спусков и подъемов на скорость. Прохождение дистанции 4 км			Выучить материал		январь
№ 58	Совершенствование техники попеременного 4- хшажного хода.	Комплексны й, урочная	Практиче ский контроль	Прохождение дистанции 4 км	– – –			– – –	февраль

№ 59	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 4 км	— - —		Дистанция 3 км	— - —	февраль
№ 60	Горнолыжная эстафета	Комплексный, урочная	Практический контроль	Преодоление спусков и подъемов на скорость. Прохождение дистанции 5 км					февраль
№ 61	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км.	— - —	Знаменитые биатлонисты Челябинской области	Дистанция 3 км	— - —	февраль
№ 62	Учет бега на лыжах 3 км. №8	Комплексный	тестирование	Прохождение дистанции 5 км					февраль
№ 63	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости, силы. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км.	— - —	Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	Дистанция 3 км		февраль
№ 64	Горнолыжная эстафета. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км на скорость		Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала			февраль
№ 65	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км	— - —	Спортивные школы г.Златоуста	Дистанция 4 км		февраль
№ 66	Преодоление контруклона.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км	— - —		повторить		февраль
№ 67	Знание: Предупреждение травматизма и оказание помощи при травмах. Совершенствование выносливости.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км					февраль
№ 68	Совершенствование техники лыжных ходов.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км.	— - —		Дистанция 3 км		февраль

№ 69	Совершенствование техники конькового хода	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 4 км.			Дистанция 4 км		февраль
№ 70	Учет бега на лыжах 3 и 5 км. №9	Комплексный	тестирование	Прохождение дистанции 5 км					март
№ 71	Совершенствование техники конькового хода	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км.			Дистанция 4 км		март
№ 72	Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанции 5 км.					март
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ – 7 часов									
№ 73	Знание: Баскетбол в Олимпийской системе. Совершенствование техники ведения и броска мяча, тактики игры, "кс", скоростно-силовых способностей.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя игра.	Выполнение элементов игры, самоконтроля физических нагрузок.		Включить в комплексы упражнения скоростно-силового характера.	– – –	март
№ 74	Совершенствование техники владения мячом и индивидуальной защиты, тактики игры, "кс", скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.	– – –		Комплекс на развитие координации	– – –	март
№ 75	Совершенствование техники владения мячом, комплексное развитие двигательных способностей. Знание: влияние игровых упражнений на дыхательную систему.	Теоретико-практический, комплексный	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов. Круговая тренировка.	– – –		Комплекс на развитие координации	– – –	март
№ 76	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, "кс", скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроках 45, 46	– – –		Комплекс на развитие силы	– – –	март
№ 77	Расстановка игроков, позиционное нападение. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок.	Теоретико-комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, поворотов, остановка в 2 шага. Ору с предметами на месте, в движении. Повторное пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Двусторонняя игра.	– – –		Выполнение комплекса	Контроль освоения дых.упр. В ходе изучения учебного материала.	март

№ 78	Совершенствование ведения, ловли, передачи, броска мяча. Учет броска со штрафной линии. №10	Комплексный, урочная	тестирование	Ведение мяча в изменении скорости, направления движения. Ловля, передача мяча двумя от груди, одной от плеча, броски в движении (после ловли, подбора). Двусторонняя игра.	- - -			- - -	март
№ 79	Знания: Правила по ТБ на уроках 4 четверти. Совершенствование индивидуальной защиты, тактики нападения, "кс", выносливости	Теоретико-практический, комплексный		Комбинации из освоенных элементов, вырывание, выбивание, перехват мяча. Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра.	- - -		Выучить материал	- - -	март
ВОЛЕЙБОЛ – 8 часов									
№ 80	Совершенствование техники подач верхней и нижней прямой, приема мяча. РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	Имитация нападающего удара по мячу, подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. Волейбол по упрощенным правилам. Прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставные)		Спортивные сооружения г.Златоуста и их предназначение	Комплекс на развитие силы		апрель
№ 81	Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах через сетку. РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Нападающие удары по ходу из зон					апрель
№ 82	Совершенствование техники блокирование нападающих ударов РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	То же, что на уроке 80-81. Блокирование нападающих ударов			Комплекс на развитие координации		апрель
№ 83	Оценка подающего и нападающего удара. №11 Совершенствование техники игры. РК	Комплексный, урочная	тестирование	Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.					апрель
№ 84	Комплексное развитие двигательных способностей РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	Разновидности ходьбы, бега в чередовании с прыжками, поворотами. Круговая тренировка.			Включить в комплексы упражнения скоростно-силового характера.		апрель
№ 85	Совершенствование техники блокирование нападающих ударов РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	То же, что на уроке 80-81. Блокирование нападающих ударов			Комплекс на развитие координации		апрель

86	М	Комплексное развитие двигательных способностей РК	Комплексный, урочная.	Практический контроль	Игра в нападении в зоне 3,4,5, игра в защите.				апрель
87	М	Знание: Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Совершенствование техники игры. РК	Теоретико-практический, комплексный	Практический контроль	Игра в волейбол.				апрель
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов									
88	М	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная	Практический контроль	Разновидности ходьбы, бега с изменением направления и скорости движения. Равномерный бег мальчики - до 20 минут, девочки - до 15 минут. Спортивные игры.	— —	Дистанция 2000 м.	— —	апрель
89	М	Совершенствование техники прыжка в длину, "кс", скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега 12-15 шагов. Спортивные игры.	— —	Прыжковые упражнения	— —	апрель
90	М	Комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 88. Спортивные игры.	— —		— —	апрель
91	М	Определение уровня физической подготовленности №12	Зачет	тестирование	Тесты федеральные, региональные, школьные	— —		— —	апрель
92	М	Совершенствование техники метаний, "кс", скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ с предметами на месте, в движении. Метание малых мячей на дальность отскока в горизонтальную, вертикальную цели. Метание на дальность.	— —	Метание в цель	— —	май
93	М	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 88. Круговая тренировка.	— —	Дистанция 2000 м.	— —	май
94	М	Совершенствование техники метания м/мяча, скоростно-силовых, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Метание малых мячей в горизонтальную цель, на дальность отскока, броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Метание м/мячей и др. снарядов из различных И.П., с 5-6 шагов разбега. Спортивные игры.	— —	Выполнение комплекса на развитие выносливости		май
95	М	Совершенствование скоростно-силовых	Комплексный, урочная	Практический	Бег на дистанции 4х60м, 3х100м, 400м. Спортивные игры.		Выполнение комплекса		май

	способностей.		контроль				на развитие силы		
№ 96	Определение уровня физической подготовленности №13	Зачет	тестирование	Тесты федеральные, региональные, школьные	- - -			- - -	май
№ 97	Комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 94. Круговая тренировка. Спортивные игры.	- - -			- - -	май
№ 98	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег в равномерном темпе, бег с гандикапом, "круговая тренировка". Длительный бег до 18 минут. Спортивные игры.	- - -		Дистанция 2000м.		май
№ 99	Знание: Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка. Спортивные игры.					май
№ 100	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Теоретический, целевой, урочная	Практический контроль	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, игровые упражнения с набивными мячами, прыжки, многоскоки.					май
№ 101	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег в равномерном темпе, бег с гандикапом, "круговая тренировка". Длительный бег до 20 минут. Спортивные игры.	- - -		Дистанция 2000м.		май
№ 102	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных и координационных способностей	Комплексный, урочная		Повторное пробегание коротких отрезков 15-20 метров, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафеты, спортивные игры.			Бег 3х100м. (3 серии)		май

4. Требования к уровню подготовки

8 класс

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

скоростные	бег 60м с высокого старта с опорной на руки, с	9,2	10,2
силовые	- лазание по канату на расстояние 6 м; - прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -	- 165 18
выносливость	- кроссовый бег 2 км; передвижение на лыжах 2 км	8мин 50с 16мин 30с	10мин 20с 21мин 00с
координация	- последовательное выполнение 5 кувырков, с - бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полупагате, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	выносливость	6-мин. бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

		см							
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	14 15	2 3	6-7 7-8	9 10			
							5 5	13-15 12-13	17 16

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

Выпускники должны

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.