

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Абагайтуйская средняя общеобразовательная школа №7

Согласовано
ЗУВР  Каверзина Н.М.
< 21 >  2023г.

Утверждаю
Директор МОУ
Абагайтуйская СОШ №7
 Зайцева М.К.



Рабочая учебная программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7-9 класс

Программу составил:
учитель физической культуры
Николаева Виктория Алексеевна

г.Абагайтуй 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 7-11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеев. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010г.№ 889 (о введении в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений третьего часа физической культуры). Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 7-11 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Программа рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Используется учебник: Матвеев А.П. Учебник А.П Матвеев 7-9 класс. Для общеобразовательных учреждений М.Просвещение, 2015 г.).

В соответствие климатических условий и отсутствия бассейна лыжная подготовка и плавание заменяются кроссовой подготовкой. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется : учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч,

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
4	Мячи футбольные	10 шт.
5	Скакалки	20 шт.
6	Маты	20 шт.
7	Гранаты	9 шт.
8	Мячи для метания	3 шт.
9	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
10	Стенка гимнастическая	6 пролётов
11	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
12	Волейбольная сетка	1 шт.
13	Рулетка измерительная	1 шт
14	Гимнастические палки	25 шт
15	Гимнастические коврики	15 шт

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 7-9 класс

Личностные результаты 7-9 класс

Ученик научатся:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми
- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развития морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

Предметные результаты освоения учебного предмета
7 класс
Знания о физической культуре в процессе урока

Ученик научится:

- Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

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

Спортивные игры «Баскетбол» «Волейбол»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Гимнастика с основами акробатики

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Метапредметные результаты: 7 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- планировать пути достижения целей.
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Ученик получит возможность научиться:

- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание.

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия.
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента

Предметные результаты изучения учебного раздела 8 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

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

Спортивные игры «Баскетбол» «Волейбол»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Гимнастика с основами акробатики

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Метапредметные результаты: 8 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать целевые приоритеты.
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный

контроль на уровне произвольного внимания.

Ученик получит возможность научиться:

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Ученик получит возможность научиться:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра.
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.
устанавливать причинно-следственные связи.
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

Ученик получит возможность научиться:

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов.

Предметные результаты изучения учебного раздела 9 класс

Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

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

Спортивные игры «Баскетбол» «Волейбол»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Гимнастика с основами акробатики

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Метапредметные результаты: 9 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей.
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Выпускник получит возможность научиться:

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство).

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности.
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
- давать определение понятиям.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре(в процессе урока)

Соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия

физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности, содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Физическое совершенствование, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

Гимнастика с элементами акробатики. 18час

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика. 21 час.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры. 45 час.

Баскетбол. – 27 час.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 18 час.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Кроссовая подготовка 18 час.

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый прыжковых упражнениях. Бег в гору.

Развитие выносливости. (*мальчики* — до 3км, *девочки* — до 2 км)

Календарно-тематическое планирование 7класс

№ п/п	Тема урока	Коли чест во часо в	Дата проведения	
			Плановая	Фактическая
1 четверть. Раздел. Легкая атлетика (11 ч)				
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	1ч		
2	Высокий старт и стартовый разгон	1ч		
3	Низкий старт, стартовый разгон	1ч		
4	Бег с ускорением от 40-60м	1ч		
5	Спринтерский бег эстафетный бег. Бег на 60 м.	1ч		
6	Техника метания мяча с разбега.	1ч		
7	Техника прыжка в длину с места, разбега.	1ч		
8	Техника прыжка в длину с места .Игра «Лапта»	1ч		
9	Упражнения на выносливость. Игра «Лапта»	1ч		
10	Бег на средние дистанции. Подготовка к пректу	1ч		
11	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1ч		
Кроссовая подготовка (9ч)				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1ч		
13	Равномерный бег (10 мин).Преодоление препятствий.	1ч		

14	Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
15	Равномерный бег (14 мин).Бег в гору. Развитие выносливости.	1ч		
16	Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
17	Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Невод»	1ч		
18	Равномерный бег (18 мин). Бег под гору.	1ч		
19	Равномерный бег до 20 мин. Спортивная игра « Лапта»	1ч		
20	Бег по пересеченной местности (2000 км м.).(1000 км д)	1ч		
Баскетбол (4 ч)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1ч		
22	Техника бега с изменением направления.	1ч		
23	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1ч		
24	Техника перехвата мяча во время передачи	ч		
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)				
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1ч		
26	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	1ч		
27	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1ч		
28	Прыжок с поворотом	1ч		
29	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации	1ч		
30	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации	1ч		
31	Опорный прыжок , строевые упражнения.	1ч		
32	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	1ч		

33	Кувырок вперед, кувырок назад.	1ч		
34	Опорный прыжок ,строевые упражнения. развитие силовых качеств.	1ч		
35	Опорный прыжок ,строевые упражнения. развитие силовых качеств.	1ч		
36	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1ч		
37	Акробатика. Лазание.	1ч		
38	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	1ч		
39	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
40	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
41	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
42	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
Волейбол (6ч)				
43	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1ч		
44	Приёмы в волейболе	1ч		
45	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1ч		
46	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1ч		
47	Прием и передача мяча в парах	1ч		
48	Техника передачи мяча в прыжке.	1ч		
3 четверть. Волейбол (12ч)				
49	Передача мяча сверху двумя руками	1ч		

50	Техника прямого нападающего удара.	1ч		
51	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1ч		
52	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1ч		
53	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1ч		
54	Техника группового блокирования.	1ч		
55	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1ч		
56	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	1ч		
57	Упражнения для развития быстроты, ловкости. Игра волейбол	1ч		
58	Волейбол. Тактические действия	1ч		
59	Технико-тактические действия в нападении	1ч		
60	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	1ч		
Баскетбол(18ч)				
61	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1ч		
62	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча с разной высотой отскока.	1ч		
63-64	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	2ч		
65-66	Упражнения для развития специальных физических	2ч		

	качеств баскетболита.			
67-68	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	2ч		
69-70	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	2ч		
71	Техника перехвата мяча во время ведения.	1ч		
72-73-74	Передача одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2/2/ 3/3).	3ч		
75	Техника штрафного броска	1ч		
76	Техника штрафного броска. Зачет.	1ч		
77-78	Стойки и передвижения игроков. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	2ч		
4 четверть баскетбол (5ч)				
79	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1ч		
80	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	1ч		
81	Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча.	1ч		
82	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	1ч		
83	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	1ч		

Кроссовая подготовка (9ч)				
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	2ч		
85				
86	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра ЛАПТА. Развитие выносливости.	1ч		
87	Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		
88	Равномерный бег (17мин). Бег под гору. Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		
89	Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности.	1ч		
90	Равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	1ч		
91	Равномерный бег до (20 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1ч		
92	Учетный Бег 2000м (м). (1000 м) (д) Развитие выносливости	1ч		
Легкая атлетика (10ч)				
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (30-40м .Бег по дистанции (60м). Повторный инструктаж по Т/Б на уроках	1ч		
94	Кроссовая подготовка	1ч		

95	Высокий старт(40-60м). Финиширование.	1ч		
96	Линейная эстафета. Старты из различных положений	1ч		
97	Техника низкого старта.	1ч		
98	Бег на результат 30, 60, 100м (Зачет)	1ч		
99	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность.	1ч		
100	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 - на результат.	1ч		
101	Метание мяча на дальность - на результат.	1ч		
102	Прыжок в длину с места. Защита проекта	1ч		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Коли чест во часо в	Дата проведения	
			Плановая	Фактическая
1 четверть. Раздел. Легкая атлетика (11 ч)				
1	Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1ч		
2	Бег по пересечённой местности	1ч		
3	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1ч		
4	Высокий старт	1ч		
5	Спринтерский бег эстафетный бег. Бег на 70 м.	1ч		
6	Техника метания мяча с разбега.	1ч		
7	Техника метания мяча с разбега.	1ч		
8	Прыжок в длину с разбега.	1ч		
9	Прыжок в длину с разбега	1ч		
10	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1ч		
11	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1ч		

Кроссовая подготовка (9ч)				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1ч		
13	Равномерный бег (10 мин).Преодоление препятствий.	1ч		
14	Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
15	Равномерный бег (14 мин).Бег в гору. Развитие выносливости.	1ч		
16	Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
17	Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Невод»	1ч		
18	Равномерный бег (18 мин). Бег под гору.	1ч		
19	Равномерный бег до 20 мин. Спортивная игра « Лапта»	1ч		
20	Бег по пересеченной местности (3000 км м.).(2000 км д)	1ч		
Баскетбол (4 ч)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1ч		
22	Бросок мяча в движении	1ч		
23	Позиционное нападение	1ч		
24	Тактика свободного нападения. Игра по правилам	ч		
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)				
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1ч		
26	Длинный кувырок с разбега	1ч		

27	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1ч		
28	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	1ч		
29	Техника стойки на голове и руках силой	1ч		
30	Техника кувырка вперед из положения стоя	1ч		
31	Опорный прыжок , строевые упражнения.	1ч		
32	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	1ч		
33	Кувырок вперед, кувырок назад.	1ч		
34	Опорный прыжок ,строевые упражнения. развитие силовых качеств.	1ч		
35	Опорный прыжок ,строевые упражнения. развитие силовых качеств.	1ч		
36	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1ч		
37	Акробатика. Лазание.	1ч		
38	Акробатические упражнения	1ч		
39	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
40	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
41	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
42	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
Волейбол (6ч)				
43	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и перемещения	1ч		

	игрока.			
44	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1ч		
45	Прием и передача мяча	1ч		
46	Подача мяча.	1ч		
47	Прием и передача мяча в парах	1ч		
48	Техника передачи мяча в прыжке.	1ч		
3 четверть. Волейбол (12ч)				
49	Передача мяча сверху двумя руками	1ч		
50	Техника прямого нападающего удара.	1ч		
51	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1ч		
52	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1ч		
53	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1ч		
54	Техника группового блокирования.	1ч		
55	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1ч		
56	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	1ч		
57	Упражнения для развития быстроты, ловкости. Игра волейбол	1ч		
58	Волейбол. Тактические действия	1ч		
59	Технико-тактические действия в нападении	1ч		
60	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	1ч		

Баскетбол(18ч)				
61	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол	1ч		
62	Техника поворотов с мячом на месте.	1ч		
63-64	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	2ч		
65-66	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	2ч		
67-68	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	2ч		
69-70	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	2ч		
71	Техника перехвата мяча во время ведения.	1ч		
72-73-74	Нападение быстрым прорывом .Специальные беговые упражнения.	3ч		
75	Техника перехвата мяча во время ведения.	1ч		
76	Техника штрафного броска. Зачет.	1ч		
77-78	Стойки и передвижения игроков. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	2ч		
4 четверть баскетбол (5ч)				

79	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1ч		
80	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	1ч		
81	Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча.	1ч		
82	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	1ч		
83	Игра по правилам .Зачет	1ч		
Кроссовая подготовка (9ч)				
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	2ч		
85				
86	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра ЛАПТА. Развитие выносливости.	1ч		
87	Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		
88	Равномерный бег (17мин). Бег под гору. Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		
89	Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности.	1ч		
90	Равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»	1ч		
91	Равномерный бег до (20 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1ч		

92	Учетный Бег (1000 м) Развитие выносливости	1ч		
Легкая атлетика (10ч)				
93	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. Преодоление препятствий	1ч		
94	Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м	1ч		
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1ч		
96	Линейная эстафета. Старты из различных положений	1ч		
97	Финальное усилие. Эстафетный бег	1ч		
98	Челночный бег 3х10 м	1ч		
99	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность.	1ч		
100	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 - на результат.	1ч		
101	Метание мяча на дальность - на результат.	1ч		
102	Прыжок в длину с места - на результат.	1ч		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/ п	Тема урока	Коли чест во часо в	Дата проведения	
			Плановая	Фактическая
1 четверть. Раздел. Легкая атлетика (11 ч)				
1	Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1ч		
2	Бег по пересечённой местности	1ч		
3	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1ч		
4	Высокий старт	1ч		
5	Тестирование бега на 100 м	1ч		
6	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1ч		
7	Тестирование метания мяча с разбега.	1ч		
8	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», согнув ноги	1ч		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1ч		
10	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1ч		
11	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1ч		
Кроссовая подготовка (9ч)				

12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1ч		
13	Равномерный бег (10 мин).Преодоление препятствий.	1ч		
14	Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
15	Равномерный бег (14 мин).Бег в гору. Развитие выносливости.	1ч		
16	Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта»	1ч		
17	Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Невод»	1ч		
18	Равномерный бег (18 мин). Бег под гору.	1ч		
19	Равномерный бег до 20 мин. Спортивная игра « Лапта»	1ч		
20	Бег по пересеченной местности (3000 км м.).(2000 км д)	1ч		
Баскетбол (4 ч)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1ч		
22	Бросок мяча в движении	1ч		
23	Перехват мяча	1ч		
24	Тактика свободного нападения. Игра по правилам	ч		
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)				
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1ч		
26	Длинный кувырок с разбега	1ч		
27	Стойка на голове и руках	1ч		
28	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	1ч		
29	Техника стойки на голове и руках силой	1ч		
30	Техника кувырка вперед из положения стоя	1ч		
31	Опорные прыжки	1ч		

32	Опорный прыжок боком	1ч		
33	Опорные прыжки	1ч		
34	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1ч		
35	Упражнения на перекладине подъем переворот	1ч		
36	Упражнения на перекладине подъем переворот	1ч		
37	Акробатика. Лазание.	1ч		
38	Акробатические упражнения	1ч		
39	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
40	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
41	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
42	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1ч		
Волейбол (6ч)				
43	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1ч		
44	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1ч		
45	Прием и передача мяча	1ч		
46	Подача мяча.	1ч		
47	Прием и передача мяча в парах	1ч		
48	Техника передачи мяча в прыжке.	1ч		
3 четверть. Волейбол (12ч)				
49	Передача мяча сверху двумя руками	1ч		
50	Техника прямого нападающего удара.	1ч		
51	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1ч		
52	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1ч		
53	Техника индивидуального блокирования в прыжке с	1ч		

	места			
54	Техника группового блокирования.	1ч		
55	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1ч		
56	Упражнения для развития быстроты, ловкости. Игра волейбол	1ч		
57	Волейбол игра по правилам	1ч		
58	Волейбол. Тактические действия	1ч		
59	Технико-тактические действия в нападении	1ч		
60	Волейбол блокирование	1ч		
Баскетбол(18ч)				
61	Баскетбол передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1ч		
62	Передача мяча и броски в корзину	3ч		
63-64				
65-66	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	2ч		
67-68	Штрафные броски	2ч		
69-70	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	2ч		
71	Баскетбол. Перехват мяча	1ч		
72	Нападение быстрым прорывом .Специальные беговые			

73-74	упражнения.	3ч		
75	Техника перехвата мяча во время ведения.	1ч		
76	Техника штрафного броска. Зачет.	1ч		
77-78	Нападения и защита .	2ч		
4 четверть баскетбол (5ч)				
79	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1ч		
80	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	1ч		
81	Ведение мяча правой, левой рукой. Перехват мяча.	1ч		
82	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	1ч		
83	Игра по правилам .Зачет	1ч		
Кроссовая подготовка (9ч)				
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	2ч1		
85				
86	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра ЛАПТА. Развитие выносливости.	1ч		
87	Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		
88	Равномерный бег (17мин). Бег под гору. Спортивная игра ЛАПТА.	1ч		

89	Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности.	1ч		
90	Равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»	1ч		
91	Равномерный бег до (20 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1ч		
92	Учетный Бег (3000 м) (2000м) Развитие выносливости	1ч		
Легкая атлетика (10ч)				
93	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. Преодоление препятствий	1ч		
94	Тестирование бега 100м	1ч		
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1ч		
96	Линейная эстафета. Старты из различных положений	1ч		
97	Финальное усилие. Эстафетный бег	1ч		
98	Тестирование . Челночный бег 3х10 м с низкого старта	1ч		
99	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность.	1ч		
100	Развитие координационных способностей. Челночный	1ч		

	бег 3х10 - на результат.			
101	Метание мяча на дальность - на результат. Игра «Лепта»	1ч		
102	Прыжок в длину с разбега- на результат. Игра «Лепта»	1ч		

Список литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2012 А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2015г.
2. Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2016.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. 3. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
4. Рабочие программы по физической культуре .Предметная линия учебников А.П.Матвеева. г.Москва ,Просвещение 2012 г
5. Начальная школа 21 века. Программа по Физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. г.Москва.2012 г
6. Примерные программы основного общего образования. (Стандарты второго поколения) г.Москва, Просвещение 2010 г
7. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях и А. А. Зданевич ,г .Москва ,Просвещение 2008 г

Уровень физической подготовленности

5 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105

Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0

Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

