

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район**  
**Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Киясовская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
учителей начальных  
классов

  
Анисимова Л.И.

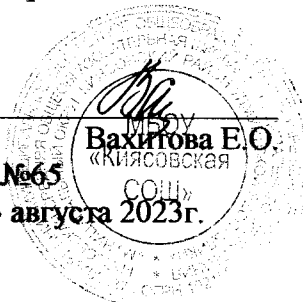
Протокол №1  
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

  
Овчинникова О.Г.

Протокол №1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Вахитова Е.О.

Приказ №65  
от «28» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 8 классов**

Составил:  
Овчинникова Ольга Ивановна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Киясовская СОШ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 8

**Всего часов на изучение программы:** 68

**Количество часов в неделю:** 2 часа

Рабочая программа по физической культуре в 8 классах

- обеспечивает усвоение школьниками 8 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 8 классе.

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018/2019 учебный год;
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 – 104с.
- Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.:Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

### Планируемые результаты для 7-9 классов

Личностные универсальные учебные действия	
В рамках когнитивного компонента будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"><li>• образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России;</li><li>• ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;</li><li>• освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</li><li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li></ul> основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li><li>• <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i></li><li>• <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li></ul> <i>морального сознания на конвенциональном</i>

<p>политическими событиями; экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</li> </ul>	<p><i>уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i></p>
<p><b>В рамках ценностного и эмоционального компонентов</b> будут сформированы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других,</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>• эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>• межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>• нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</li> </ul>	<p><i>выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></p>
<p><b>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента</b> будут сформированы:</p>	
<p>готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</p> <p>готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p> <p>потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</p>	
<p align="center"><b>Метапредметные универсальные учебные действия:</b> <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p>	
<p align="center">7-9 классы</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.</li> </ul>	<p><i>основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</i></p> <p><i>построению жизненных планов во временной перспективе;</i></p> <p><i>адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i></p> <p><i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.</i></p>
---	--

**Метапредметные универсальные учебные действия:  
Коммуникативные универсальные учебные действия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</li> <li>• основам коммуникативной рефлексии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>• <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;</i></li> <li>• <i>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</i></li> <li>• <i>оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</i></li> <li>• <i>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</i></li> </ul>
---	---

**Метапредметные универсальные учебные действия:  
Познавательные универсальные учебные действия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>• строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;</li> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>• создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>• осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;</li> <li>• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать исследование с целью проверки гипотез;</li> <li>• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>
---	--

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;</li> <li>• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;</li> <li>• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;       <ul style="list-style-type: none"> <li>• ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;</li> <li>• отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;</li> <li>• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование; использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами; использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;</i></p>
--	---

<p>суждений при получении, распространении и применении научного знания.</p>	
<p><b>Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:</b>  <b>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: <ul style="list-style-type: none"> <li>— определять назначение разных видов текстов;</li> <li>— ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;</li> <li>— различать темы и подтемы специального текста;</li> <li>— выделять не только главную, но и избыточную информацию;</li> <li>— прогнозировать последовательность изложения идей текста;</li> <li>— сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;</li> <li>— выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;</li> <li>— формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;</li> <li>— понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления.</i></li> </ul>
<p><b>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;</li> <li>• интерпретировать текст: <ul style="list-style-type: none"> <li>— сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;</li> <li>— обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;</li> <li>— делать выводы из сформулированных посылок;</li> <li>— выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).</i></li> </ul>
<p><b>Работа с текстом: оценка информации</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;</li> <li>• использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>критически относиться к рекламной информации;</i></li> <li>• <i>находить способы проверки противоречивой информации;</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации.</i></li> </ul> </li> </ul>

зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

**Основные направления воспитательной деятельности из Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Программы воспитания МБОУ «Киясовская СОШ»: модуль «Школьный урок»**

Гражданское воспитание включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе

к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовнонравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- развитие музейной и театральной педагогики;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на



основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание включает:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

### Предметные результаты

	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре.</b>		
Система научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие физической культуры, исторические этапы её развития, основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- базовые понятия и термины физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Олимпийские игры, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>- <i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов;</i></li> <li>- <i>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;</i></li> </ul>
Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>- <i>характеризовать исторические вехи</i></li> </ul>

	физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	<i>развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
Действия с учебным материалом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<i>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>		
Система научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные игры и спортивные соревнования;</li> <li>- комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li>- показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контроль особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказание помощи в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>дневник по физкультурной деятельности, контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></li> <li>- <i>оздоровительная ходьба и бег, лыжные прогулки и туристические походы;</i></li> <li>- <i>восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> </ul>
Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>- <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> </ul>
Действия с учебным материалом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными</li> </ul>	<i>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий</i>

	<p>стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p><i>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p>
<b>Физическое совершенствование.</b>		
Система научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, техника умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;</li> <li>- спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>- естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- судейство;</li> <li>- тестовые нормативы по физической подготовке;</li> </ul>
Опыт предметной деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> </ul>
Действия с учебным материалом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Воспитательные задачи на уроке

<b>Легкая атлетика и лыжная подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li><li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li><li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li><li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li><li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li><li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li><li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li><li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li><li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li></ul>

	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</b>	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название урока	Номер урока	Краткое содержание
<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>		
Введение в предмет Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1/1	Общefизическая подготовка. Подготовка к занятиям физической культурой. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Высокий старт. Низкий старт	2/2	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Низкий старт. Стартовый разгон.	3/3	Беговые упражнения. Техника низкого старта. Эстафетный бег
Бег на результат 60м.	4/4	Беговые упражнения.
Метание теннисного мяча на дальность с места,	5/5	Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, координации движений.
Метание теннисного мяча на результат. Бег 400 м	6/6	Метание мяча с разбега. Развитие выносливости
Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	7/7	Прыжковые упражнения. Планирование занятий физической культурой.
Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	8/8	Прыжковые упражнения. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.
Бег на 2000 м	9/9	Беговые упражнения. Развитие выносливости,
Бег 1500 м	10/10	Беговые упражнения. Развитие выносливости

<b>Баскетбол – 12 часов</b>		
Т.Б. Передача мяча на месте, в движении	11/1	Физическая культура в современном обществе. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Бросок мяча от плеча после ведения	12/2	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Бросок мяча от плеча после ведения	13/3	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Передача мяча в движении	14/4	Техническая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Нападение быстрым прорывом	15/5	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Нападение быстрым прорывом	16/6	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Совершенствования техники защиты	17/7	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Штрафной бросок. Учебная игра	18/8	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Штрафной бросок. Учебная игра	19/9	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	20/10	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	21/11	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Учебная игра.	22/12	Правила и судейство игры баскетбол
<b>Гимнастика-12</b>		
Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	23/1	Организующие команды и приёмы. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Акробатические упражнения	24/2	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Акробатические упражнения	25/3	Акробатические упражнения и комбинации.
Совершенствование акробатических соединений	26/4	Акробатические упражнения и комбинации.
Опорный прыжок ноги врозь	27/5	Опорные прыжки.
Акробатика, опорный прыжок	28/6	Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки
Акробатика, опорный прыжок	29/7	Акробатические упражнения и комбинации.
Опорный прыжок ноги врозь	30/8	Опорные прыжки.
Круговая тренировка	31/9	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Упражнения на перекладине	32/10	Развитие координации движений, силы.

		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
Упражнения с на перекладине	33/11	Развитие координации движений, силы. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
Круговая тренировка	34/12	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Самонаблюдение и самоконтроль.
<b>Лыжная подготовка-10</b>		
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	35/1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	36/2	Передвижения на лыжах. Подъёмы.
Торможение «плугом», упором	37/3	Передвижения на лыжах. Торможения.
Коньковый ход	38/4	Передвижения на лыжах.
Коньковый ход,	39/5	Передвижения на лыжах.
Коньковый ход	40/6	Передвижения на лыжах.
Подъёмы и спуски	41/7	Подъёмы, спуски
Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	42/8	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	43/9	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Одновременный одношажный ход	44/10	Передвижения на лыжах.
<b>Футбол-4 часа</b>		
Т.Б. по футболу. Ознакомить с правилами. История возникновения. Передачи мяча	45/1	Знать технику безопасности. Правила игры. Передача и остановка мяча подошвой.
Передача мяча , остановка мяча.	46/2	Развитие координации движений
Взаимодействие игроков. Удары мяча по воротам	47/3	Развитие координации движений, быстроты
Учебная игра	48/4	Развитие координации движений, быстроты
<b>Волейбол-10</b>		
Т.Б. Терминология игры волейбол	49/1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Варианты техники передачи мяча	50/2	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.



Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	51/3	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Варианты техники приёма и передачи мяча	52/4	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Варианты подач мяча	53/5	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Нижняя подача	54/6	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Верхняя подача	55/7	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Жесты судьи	56/8	Жесты судей
Варианты нападающего удара через сетку	57/9	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Игра по упрощенным правилам волейбола	58/10	Игра по правилам.
<b>Лёгкая атлетика-10</b>		
Т.б. на уроках легкой атлетики в спортзале. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	59/1	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
Прыжки в высоту способом «ножницы»	60/2	Прыжковые упражнения.
Прыжки в высоту способом «ножницы»	61/3	Прыжковые упражнения.
Бег 60 с низкого старта, метание мяча с места.	62/3	Низкий старт, метание мяча
Метание м/м с разбега, прыжки в длину с разбега	63/5	Метание малого мяча. Прыжковые упражнения
Прыжки в длину с/р, Подтягивание (м), отжимание (д)	64/6	Прыжковые упражнения. ОФП
Бег на 2000 м	65/7	Беговые упражнения.
Эстафетный бег 4\ 200	66/8	Беговые упражнения.
Бег на результат 1000м	67/8	Беговые упражнения.
Круговая тренировка	68/10	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### Календарно - тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Изучаемый материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Легкая атлетика	10

2	Баскетбол	12
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	10
5	Волейбол	10
6	Футбол	4
7	Легкая атлетика	10
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## **Характеристика контрольно- измерительных материалов.**

### **Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **Нормативы**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15

Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

