

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА
МОАУ "Гимназия №1"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2974460)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Оренбург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. рабочая программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью рабочей программы по физической культуре является 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 рабочей программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего

образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культурой. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Стартовая диагностика. Бег на длинные дистанции.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы упражнений: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики.

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Закрепление и совершенствование.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.

Спринтерский (60 м.) и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Челночный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту.

Метание малого (теннисного) мяча на дальность (закрепление, совершенствование).

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой.

Техника одновременного одношажного хода, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка «шагом» и «прыжком» (закрепление, совершенствование). Броски в корзину со штрафной линии.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с

использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

ГТО в наши дни. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступеней: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступеней: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м.

Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: бег на 30 м. и 60 м.

Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Способы самостоятельной деятельности.

Техническая подготовка и её значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики.

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений, комплекс упражнений степ-аэробики (закрепление, совершенствование). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), «мост» из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев

(девочки) – закрепление, совершенствование. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег, челночный бег, бег на короткие (60 м.) и длинные (1 км.) дистанции. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Торможение и поворот «упором» при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Закрепление и совершенствование тем.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Техника верхней прямой подачи (закрепление, совершенствование). Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову (закрепление, совершенствование). Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом. Правила игры. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступеней: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: комплексы физических упражнений для профилактики общего утомления; комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (закрепление, совершенствование).

Комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Комплексы упражнений базовых шагов аэробики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Спуски, подъёмы, торможение в лыжной подготовке.

Модуль «Плавание».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием.

Способы плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке (закрепление, совершенствование). Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с

места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Правила игры, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.

Правила и техника выполнения спортивного норматива 5-6 ступеней Комплекса ГТО: бег на 30 м. и 60 м.

Правила и техника выполнения спортивного норматива 5-6 ступеней Комплекса ГТО: метание малого мяча весом 150 г.

Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши), из положения «старт пловца» (девушки); кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши), кувырок назад в упор присев (девушки) (совершенствование).

Комплексы упражнений степ-аэробики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 4*9 м., прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях.

Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием. Способы плавания.

Водные виды спорта.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Штрафной бросок. Игра по правилам.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Совершенствование техники прямого нападающего удара и тактики индивидуального блокирования. Игра по упрощённым правилам.

Футбол. Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры, технические и тактические действия. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (девушки).

Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачёт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным

образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики;

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять метание малого мяча на дальность;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс упражнений степ-аэробики и ритмической гимнастики;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	0	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	0	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	13	0	0	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культурой. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	
2	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	
5	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
6	Стартовая диагностика. Бег на длинные дистанции.	1	
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
10	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Ранее разученные технические действия с мячом. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	1	
11	Ранее разученные технические действия с мячом. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	
12	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	
13	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	
14	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на	1	

	месте и в движении.		
15	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
16	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	
17	Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	
18	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	
19	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	
21	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	
22	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	
23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
24	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	
27	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	
28	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	

29	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
30	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	
31	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	
32	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	
33	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	
34	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
35	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	1	
36	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	
37	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	
38	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	
39	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	
40	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	
41	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
42	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
43	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	

45	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
46	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
47	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
48	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
49	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
50	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	
51	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
52	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
53	Прямая нижняя подача мяча.	1	
54	Прямая нижняя подача мяча.	1	
55	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	
56	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	
57	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
58	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
59	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
60	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	
62	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	
65	Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1	

66	Остановка катящегося мяча способом «наступания», удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
67	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
68	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата изучения
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	
2	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	
3	Спринтерский бег (60 м.).	1	
4	Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину.	1	
5	Ранее разученные беговые упражнения. Челночный бег.	1	
6	Спринтерский бег (60 м.) и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
7	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
8	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
9	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
10	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
11	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
12	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
13	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	
14	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
15	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
16	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	1	
17	Техника безопасности и правила поведения во время	1	

	занятий гимнастикой с основами акробатики.		
18	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1	
19	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	
21	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
22	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
24	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Закрепление.	1	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Совершенствование.	1	
28	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
29	ГТО в наши дни. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Оздоровительные комплексы упражнений: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	
30	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступеней: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
31	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступеней: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
32	Оздоровительные комплексы упражнений: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,	1	

	направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.		
33	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	1	
34	Техника одновременного одношажного хода, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, повороты, спуски, торможение.	1	
35	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом.	1	
36	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	
37	Остановка «шагом» и «прыжком».	1	
38	Остановка «шагом» и «прыжком» (закрепление).	1	
39	Остановка «шагом» и «прыжком» (совершенствование).	1	
40	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	
41	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	
42	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	
43	Броски в корзину со штрафной линии.	1	
44	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных приёмов.	1	
45	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных приёмов.	1	
47	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных приёмов.	1	
48	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
49	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
50	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	
51	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1	

	площадки команды соперника.		
52	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
53	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
54	Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	
55	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	
56	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в высоту.	1	
57	Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м.	1	
58	Правила и техника выполнения спортивного норматива 3-4 ступеней Комплекса ГТО: бег на 30 м. и 60 м.	1	
59	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
60	Метание малого (теннисного) мяча на дальность (закрепление).	1	
61	Метание малого (теннисного) мяча на дальность (совершенствование).	1	
62	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
63	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
64	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
65	Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом.	1	
66	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	
67	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	
68	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата изучения
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	
2	Бег на короткие дистанции (60 м.).	1	
3	Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
4	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Челночный бег.	1	
5	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	
6	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	
7	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	
8	Эстафетный бег.	1	
9	Бег на длинные дистанции (1 км.).	1	
10	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
11	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
12	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
13	Техника верхней прямой подачи.	1	
14	Техника верхней прямой подачи (закрепление).	1	
15	Техника верхней прямой подачи (совершенствование).	1	
16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
17	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	
18	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1	

	с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.		
19	Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики.	1	
20	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений.	1	
21	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.	1	
22	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений.	1	
23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	1	
24	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1	
25	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
26	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	
27	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступеней: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
28	Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), «мост» из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев (девочки).	1	
29	Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), «мост» из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев (девочки) (закрепление).	1	
30	Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), «мост» из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев (девочки) (совершенствование).	1	
31	Комплекс упражнений степ-аэробики (закрепление).	1	
32	Комплекс упражнений степ-аэробики (совершенствование).	1	
33	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.	1	
34	Торможение и поворот «упором» при спуске с пологого склона.	1	
35	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	1	

36	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом.	1	
37	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
38	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
39	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	
40	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу после ведения. Закрепление тем.	1	
41	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу после ведения. Совершенствование тем.	1	
42	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
43	Бросок в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	
44	Бросок в корзину двумя рукам от груди после ведения (закрепление темы).	1	
45	Бросок в корзину двумя рукам от груди после ведения (совершенствование темы).	1	
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
47	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
48	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
49	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	
50	Техническая подготовка и её значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	
51	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
52	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
53	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки	1	

	соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.		
54	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову (закрепление).	1	
55	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову (совершенствование).	1	
56	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
57	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
58	Инструкция по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	
59	Бег на короткие (60 м.) дистанции.	1	
60	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
61	Бег на длинные (1 км.) дистанции.	1	
62	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
63	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
64	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание».	1	
65	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
66	Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом. Правила игры.	1	
67	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
68	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата изучения
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	
2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	
3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
7	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
8	Кроссовый бег.	1	
9	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
10	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
11	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
12	Тактические действия в защите и нападении.	1	
13	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении.	1	
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	

	разученных технических приёмов.		
16	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
17	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	
18	Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики.	1	
19	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности.	1	
20	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности (закрепление).	1	
21	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности (совершенствование).	1	
22	Акробатические комбинации с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.	1	
23	Акробатические комбинации с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (закрепление).	1	
24	Акробатические комбинации с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (совершенствование).	1	
25	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	1	
26	Комплексы упражнений базовых шагов аэробики.	1	
27	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	1	
28	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1	
29	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	
30	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	
31	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	
32	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: комплексы физических упражнений для профилактики общего утомления.	1	
33	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.	1	

34	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	1	
35	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Спуски, подъёмы, торможение в лыжной подготовке.	1	
36	Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием.	1	
37	Способы плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй).	1	
38	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом.	1	
39	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
40	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	
42	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (закрепление).	1	
43	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (совершенствование).	1	
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (закрепление).	1	
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (совершенствование).	1	
47	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
49	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
50	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
52	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
53	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
54	Физическая подготовка к выполнению нормативов	1	

	Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.		
55	Инструкция по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	
56	Правила и техника выполнения спортивного норматива 5-6 ступеней Комплекса ГТО: бег на 30 м. и 60 м.	1	
57	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
58	Правила и техника выполнения спортивного норматива 5-6 ступеней Комплекса ГТО: метание малого мяча весом 150 г.	1	
59	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
60	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
61	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
62	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	
63	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
64	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
65	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
66	Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Правила игры, технические и тактические действия.	1	
67	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата изучения
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	
2	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	
3	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	
4	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	
5	Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
6	Техническая подготовка в беговых упражнениях: челночный бег 4*9 м.	1	
7	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	
8	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	
9	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
10	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	
11	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
12	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
13	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
14	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	

15	Игра по упрощённым правилам.	1	
16	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	
17	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	
18	Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой с основами акробатики.	1	
19	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1	
20	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	1	
21	Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.	1	
22	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши), из положения «старт пловца» (девушки).	1	
23	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши), из положения «старт пловца» (девушки) (совершенствование).	1	
24	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор присев (девушки), в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	
25	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор присев (девушки), в упор, стоя ноги врозь (юноши) (совершенствование).	1	
26	Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (девушки).	1	
27	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	1	
28	Комплексы упражнений степ-аэробики.	1	
29	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1	
30	Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.	1	
31	Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
32	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	
33	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	
34	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	
35	Техника безопасности и правила поведения во время	1	

	занятий лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях.		
36	Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
37	Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием. Способы плавания.	1	
38	Водные виды спорта. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	
39	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом.	1	
40	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
41	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы мяча на месте и после ведения.	1	
42	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, после ведения.	1	
43	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
44	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
45	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
46	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
47	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
48	Штрафной бросок. Игра по правилам.	1	
49	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
50	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
51	Игра по правилам.	1	
52	Правила и техника выполнения норматива Комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
53	Занятия физической культурой и режим питания.	1	
54	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом.	1	

55	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	
56	Совершенствование техники прямого нападающего удара и тактики индивидуального блокирования.	1	
57	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
58	Игра по упрощённым правилам.	1	
59	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	
60	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	
61	Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачёт.	1	
62	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
63	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
64	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.		
65	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	
66	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры, технические и тактические действия.	1	
67	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи мяча, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	
68	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных тестов по базовому уровню.

При оценивании успеваемости учитываются темпы продвижения обучающегося в развитии его двигательных способностей, стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Определение уровня физической подготовленности осуществляется на основе тестирования по программе «Спортивного многоборья» «Президентских состязаний» на основе письма Главного управления образованием Оренбургской области от 31.01.2003 № 01/18-117.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка/ балл	Требования <i>к оценке знаний</i>
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на

	видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Оценка/балл	Требования <i>к оценке умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</i>
Отлично/5	- обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
Хорошо/4	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований).
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно».

Оценка/балл	Требования <i>к оценке техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)</i>
Отлично/5	– двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет двигательное действие.
Хорошо/4	– двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим

	учеником.
Удовлетворительно/3	– двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с уроком, условиях.
Неудовлетворительно/2	– двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

Демоверсия обязательного регионального зачёта в 9-х классах.

Обязательный зачет в 9-х классах организуется по билетам.

Каждый билет состоит из двух вопросов. Каждый вопрос включает практическую и теоретическую части.

В первой части вопроса обучающийся должен показать основы теоретических знаний по данному разделу, во второй – умение использовать эти знания в практической деятельности.

При проведении функциональных проб обучающийся описывает пробы и применяет их на практике: проводит на себе или использует заранее подготовленные возможные параметры (по выбору обучающегося).

Материально-техническое обеспечение:

1. динамометр
2. лента измерительная
3. секундомер
4. аппарат для измерения давления
5. скамья гимнастическая
6. маты гимнастические
7. гантели
8. скакалка
9. мячи баскетбольные, футбольные
10. листы бумаги, ручки, карандаши

Билет № 1

1. Воспитание физического качества «сила». Использование средств гимнастики с элементами акробатики для развития силы.
2. Рассчитайте свой силовой индекс.

Билет № 2

1. Воспитание физического качества «выносливость». Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием метода круговой тренировки для развития выносливости.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость». Комплекс упражнений для развития гибкости с использованием метода круговой тренировки.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Билет № 4

1. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.
2. Оцените развитие вашей координации используя пробы Ромберга.

Билет № 5

1. Воспитание физического качества «быстрота». Использование средств баскетбола для развития быстроты (показать владение техникой выполнения технических приемов).
- 2 Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 6

1. Воспитание физического качества «ловкость» с использованием средств футбола.
2. Определите свое физическое состояние с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы».

Билет № 7

1. Самоконтроль. Показатели самоконтроля.
2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 8

1. Мышечная релаксация. Показать физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 9

1. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

Билет № 10

1. Методы физического воспитания. Показать комплекс упражнений для развития общей выносливости.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы измеряя свое давление.

Билет № 11

1. Организация самостоятельных занятий.
2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 12

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль за физической нагрузкой.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы измеряя свое давление.

Билет № 13

1. Физическая подготовка. Проведение измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности (на основе выполнения тестов на гибкость, силу, координацию).
2. Оценка показателей физического развития человека с использованием индекса Кетле.

Билет № 14

1. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Критерии оценивания

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	<p>– обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя;</p> <p>– обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.</p>
Хорошо/4	<p>– обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа;</p>

	обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75 % от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	<p>– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации, обнаруживаются затруднения при использовании знаний на практике;</p> <p>– обучающийся выполняет не менее 50 % от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя</p>
Неудовлетворительно/2	<p>– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков;</p> <p>– обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»</p>

**Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся 5-8 классов
по программе «Спортивного многоборья» «Президентских состязаний»**

11 лет

Очки	Мальчики								Девочки								Очки
	Челноч ный бег 4х9 м (сек)	Бег 500 м (мин. , сек.)	Бег 30 м (сек)	Подтя гивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем тулови ща за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Бег 1000 м	Бег 1000 м	Челно чный бег 4х9 м (сек)	Бег 500 м (мин., сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание- разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,8	1,3	5,8	17	220	54	25	3.06,0	3.21,0	10,7	2,0	5,9	30	205	50	29	70
69	-	-	-	-	218	-	24	3.09,0	3.24,0	-	-	-	-	204	-	28	69
68	10,0	-	-	-	216	53	23	3.12,0	3.27,0	-	-	-	-	203	49	27	68
67	-	1,4	5,9	16	214	-	22	3.15,0	3.30,0	10,9	-	6,0	-	202	-	26	67
66	10,2	-	-	-	212	52	21	3.17,0	3.33,0	-	-	-	28	201	48	25	66
65	-	-	-	-	210	-	20	3.19,0	3.36,0	-	2,1	-	-	200	-	-	65
64	-	-	6,0	-	208	51	-	3.21,0	3.39,0	11,1	-	6,1	-	198	47	24	64
63	10,4	-	-	-	206	-	19	3.23,0	3.42,0	-	-	-	-	196	-	-	63
62	-	1,5	-	15	204	50	-	3.25,0	3.45,0	-	-	-	27	194	46	23	62
61	-	-	6,1	-	202	-	18	3.27,0	3.48,0	11,3	-	6,2	-	192	-	-	61
60	10,6	-	-	-	200	49	-	3.29,0	3.51,0	-	2,2	-	-	190	45	22	60
59	-	-	-	-	199	-	17	3.31,0	3.54,0	-	-	-	-	188	-	-	59
58	-	-	6,2	-	198	48	-	3.33,0	3.57,0	-	-	6,3	26	186	44	21	58
57	10,8	1,6	-	14	197	-	16	3.35,0	4.00,0	11,5	-	-	-	184	-	-	57
56	-	-	-	-	196	47	-	3.37,0	4.02,0	-	-	-	-	182	43	20	56
55	-	-	6,3	-	195	-	-	3.39,0	4.04,0	-	2,3	6,5	-	180	-	-	55
54	11,0	-	-	-	194	46	15	3.41,0	4.06,0	-	-	-	25	179	42	19	54
53	-	-	-	-	193	-	-	3.43,0	4.08,0	11,7	-	-	-	178	-	-	53
52	-	1,7	-	13	192	45	-	3.45,0	4.10,0	-	-	-	-	177	41	-	52
51	-	-	6,4	-	191	-	-	3.46,0	4.11,0	-	2,4	6,6	24	176	-	18	51
50	11,2	-	-	-	190	44	14	3.47,0	4.12,0	-	-	-	-	175	40	-	50

49	-	-	-	-	188	-	-	3.48,0	4.13,0	11,9	-	-	-	174	-	-	49
48	-	1,8	-	-	186	43	-	3.49,0	4.14,0	-	-	-	23	173	39	17	48
47	-	-	6,5	12	184	-	-	3.50,0	4.15,0	-	2,5	6,7	-	172	-	-	47
46	11,4	-	-	-	182	42	13	3.51,0	4.16,0	-	-	-	22	171	38	-	46
45	-	-	-	-	180	-	-	3.53,0	4.17,0	-	-	-	-	170	-	16	45
44	-	1,9	-	-	178	41	-	3.55,0	4.18,0	12,1	-	-	21	169	37	-	44
43	-	-	6,6	-	176	-	-	3.57,0	4.20,0	-	2,6	6,8	-	168	-	-	43
42	11,6	-	-	11	174	40	12	3.59,0	4.22,0	-	-	-	20	167	36	15	42
41	-	-	-	-	172	-	-	4.01,0	4.24,0	-	-	-	-	165	-	-	41
40	-	2,0	-	-	170	39	-	4.03,0	4.26,0	12,3	2,7	-	19	164	35	-	40
39	-	-	6,7	-	168	-	11	4.05,0	4.29,0	-	-	6,9	-	163	-	14	39
38	11,8	-	-	-	166	38	-	4.07,0	4.32,0	-	-	-	18	162	34	-	38
37	-	2,1	-	10	164	-	-	4.09,0	4.35,0	12,5	2,8	-	-	161	-	-	37
36	-	-	-	-	162	37	10	4.11,0	4.38,0	-	-	-	17	160	33	13	36
35	-	-	6,8	-	160	-	-	4.13,0	4.41,0	-	-	7,0	-	159	-	-	35
34	12,0	2,2	-	-	158	36	-	4.15,0	4.44,0	12,7	2,9	-	16	158	32	-	34
33	-	-	-	-	156	-	9	4.17,0	4.47,0	-	-	-	-	157	-	12	33
32	-	-	-	9	154	35	-	4.20,0	4.50,0	-	-	-	15	156	31	-	32
31	-	2,3	6,9	-	152	-	-	4.23,0	4.53,0	12,9	3,0	7,1	-	155	-	-	31
30	12,2	-	-	-	150	34	8	4.26,0	4.56,0	-	-	-	14	154	30	11	30
29	-	-	-	-	148	-	-	4.29,0	4.59,0	-	-	-	-	153	-	-	29
28	-	2,4	-	8	146	33	-	4.32,0	5.02,0	13,1	3,1	-	13	152	29	-	28
27	-	-	7,0	-	144	-	7	4.35,0	5.05,0	-	-	7,2	-	151	-	10	27
26	12,4	-	-	-	142	32	-	4.38,0	5.08,0	-	-	-	12	150	28	-	26
25	-	2,5	-	-	140	-	-	4.41,0	5.11,0	13,3	3,2	-	-	149	-	-	25
24	-	-	-	7	138	31	6	4.44,0	5.14,0	-	-	-	11	148	27	9	24
23	-	-	7,1	-	136	-	-	4.47,0	5.17,0	-	-	7,3	-	147	-	-	23
22	12,6	2,6	-	-	134	30	-	4.50,0	5.20,0	13,5	3,3	-	10	146	26	-	22
21	-	-	-	-	132	-	5	4.54,0	5.24,0	-	-	-	-	145	-	8	21
20	-	-	-	6	130	29	-	4.58,0	5.28,0	-	-	-	9	144	25	-	20
19	-	2,7	7,2	-	128	-	-	5.02,0	5.32,0	13,7	3,4	7,4	-	142	-	7	19
18	12,8	-	-	-	126	28	4	5.06,0	5.36,0	-	-	-	8	139	24	-	18
17	-	-	-	-	124	-	-	5.10,0	5.40,0	-	-	-	-	136	-	6	17
16	-	2,8	-	5	122	27	-	5.14,0	5.44,0	13,9	3,5	-	7	133	23	-	16

15	-	-	7,3	-	119	26	3	5.18,0	5.48,0	-	-	7,5	-	130	22	5	15
14	13,0	-	-	-	116	-	-	5.22,0	5.52,0	-	-	-	6	127	-	-	14
13	-	2,9	-	-	113	25	-	5.26,0	5.56,0	14,1	3,6	-	-	124	21	4	13
12	-	-	-	4	110	-	2	5.30,0	6.00,0	-	-	-	5	121	-	-	12
11	-	-	7,4	-	107	24	-	5.35,0	6.05,0	-	-	7,6	-	118	20	3	11
10	13,2	3,0	-	-	106	-	-	5.40,0	6.10,0	41,3	-	-	4	117	-	-	10
9	-	-	-	-	105	23	1	5.45,0	6.15,0	-	3,7	-	-	116	19	2	9
8	-	-	-	3	104	-	-	5.50,0	6.20,0	-	-	-	-	115	-	-	8
7	-	-	7,5	-	103	22	-	5.55,0	6.25,0	-	-	7,7	3	114	18	1	7
6	13,4	3,1	-	-	-	-	0	6.00,0	6.30,0	14,5	3,8	-	-	-	-	-	6
5	-	-	-	-	102	21	-	6.05,0	6.35,0	-	-	-	-	113	17	0	5
4	-	-	-	2	-	-	-	6.10,0	6.40,0	-	3,9	-	2	-	-	-	4
3	13,5	3,2	7,6	-	101	20	-1	6.15,0	6.45,0	14,6	-	7,8	-	112	16	-1	3
2	-	-	-	-	-	-	-	6.19.0	6.50.0	-	-	-	-	-	-	-	2
1	13,6	3,3	7,7	1	100	19	-2	6.24.0	6.55.0	14,7	-	7,9	1	111	17	-2	1

12 лет

Очки	Мальчики								Девочки								Очки
	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Бег 500 м	Бег 500 м	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,8	3.00,0	8,4	23	255	57	29	1,3	1,9	10,5	3.15,0	9,5	60	245	53	33	70
69	-	3.03,0	-	22	253	-	28	-	-	10,7	3.18,0	-	57	242	-	32	69
68	9,9	3.06,0	-	21	251	56	27	-	-	-	3.21,0	-	54	239	52	31	68
67	-	3.09,0	-	20	249	-	26	1,4	2,0	-	3.24,0	-	52	236	-	30	67
66	10,0	3.12,0	8,5	19	247	55	25	-	-	10,9	3.27,0	9,6	50	233	51	29	66
65	-	3.15,0	-	18	245	-	24	-	-	-	3.30,0	-	48	230	-	28	65
64	10,1	3.17,0	-	17	243	54	23	-	-	-	3.33,0	-	46	228	50	27	64

63	-	3.19,0	-	16	241	-	22	-	-	11,1	3.36,0	-	44	226	-	26	63
62	10,2	3.21,0	8,6	15	239	53	21	1,5	2,1	-	3.39,0	9,7	42	224	49	25	62
61	-	3.23,0	-	-	237	-	20	-	-	-	3.42,0	-	40	222	-	-	61
60	10,4	3.25,0	-	14	235	52	-	-	-	11,3	3.45,0	-	38	220	48	24	60
59	-	3.27,0	-	-	233	-	19	-	-	-	3.48,0	-	37	218	-	-	59
58	10,6	3.29,0	8,7	-	231	51	-	-	-	-	3.51,0	9,8	36	216	47	23	58
57	-	3.31,0	-	13	229	-	18	1,6	2,2	-	3.54,0	-	35	214	-	-	57
56	-	3.33,0	-	-	227	50	-	-	-	11,5	3.57,0	-	34	212	46	22	56
55	10,8	3.35,0	-	-	225	-	17	-	-	-	4.00,0	-	33	210	-	-	55
54	-	3.37,0	8,8	12	223	49	-	-	-	-	4.02,0	9,9	32	208	45	21	54
53	-	3.39,0	-	-	221	-	16	-	-	-	4.04,0	-	-	206	-	-	53
52	11,0	3.41,0	-	-	219	48	-	1,7	2,3	11,7	4.06,0	-	31	204	44	20	52
51	-	3.43,0	-	-	217	-	-	-	-	-	4.08,0	-	-	202	-	-	51
50	-	3.45,0	8,9	11	215	47	15	-	-	-	4.10,0	10,0	30	200	43	19	50
49	-	3.46,0	-	-	214	-	-	-	-	-	4.11,0	-	-	199	-	-	49
48	11,2	3.47,0	-	-	213	46	-	1,8	2,4	11,9	4.12,0	-	-	198	42	-	48
47	-	3.48,0	-	-	212	-	-	-	-	-	4.13,0	-	29	197	-	18	47
46	-	3.49,0	9,0	-	211	45	14	-	-	-	4.14,0	10,1	-	196	41	-	46
45	-	3.50,0	-	10	210	-	-	-	-	-	4.15,0	-	-	195	-	-	45
44	11,4	3.51,0	-	-	209	44	-	1,9	2,5	-	4.16,0	-	28	194	40	17	44
43	-	3.53,0	-	-	208	-	-	-	-	12,1	4.17,0	-	-	193	-	-	43
42	-	3.55,0	9,1	-	207	43	13	-	-	-	4.18,0	10,2	27	192	39	-	42
41	-	3.57,0	-	9	206	-	-	-	-	-	4.20,0	-	-	191	-	16	41
40	11,6	3.59,0	-	-	205	42	-	2,0	2,6	-	4.22,0	-	26	190	38	-	40
39	-	4.01,0	-	-	204	-	-	-	-	12,3	4.24,0	-	-	188	-	-	39
38	-	4.03,0	9,2	-	203	41	12	-	-	-	4.26,0	10,3	25	186	37	15	38
37	-	4.05,0	-	8	202	-	-	2,1	2,7	-	4.29,0	-	-	184	-	-	37
36	11,8	4.07,0	-	-	201	40	-	-	-	12,5	4.32,0	-	24	182	36	-	36
35	-	4.09,0	-	-	200	-	11	-	-	-	4.35,0	-	-	180	-	14	35
34	-	4.11,0	9,3	-	198	39	-	2,2	2,8	-	4.38,0	10,4	23	178	35	-	34
33	-	4.13,0	-	7	196	-	-	-	-	12,7	4.41,0	-	-	176	-	-	33
32	12,0	4.15,0	-	-	194	38	10	-	-	-	4.44,0	-	22	174	34	13	32
31	-	4.17,0	-	-	192	-	-	2,3	2,9	-	4.47,0	-	-	172	-	-	31
30	-	4.20,0	9,4	-	190	37	-	-	-	12,9	4.50,0	10,6	21	170	33	-	30

29	-	4.23,0	-	6	188	-	9	-	-	-	4.53,0	-	-	168	-	12	29
28	12,2	4.26,0	-	-	186	36	-	2,4	3,0	-	4.56,0	-	20	166	32	-	28
27	-	4.29,0	-	-	184	-	-	-	-	13,1	4.59,0	-	-	164	-	-	27
26	-	4.32,0	9,5	-	182	35	8	-	-	-	5.02,0	10,8	19	162	31	11	26
25	-	4.35,0	-	5	180	-	-	2,5	3,1	-	5.05,0	-	-	160	-	-	25
24	12,4	4.38,0	-	-	178	34	7	-	-	13,3	5.08,0	-	18	158	30	-	24
23	-	4.41,0	-	-	176	-	-	-	-	-	5.11,0	-	-	156	-	10	23
22	-	4.44,0	9,6	-	174	33	6	2,6	3,2	-	5.14,0	11,0	17	154	29	-	22
21	-	4.47,0	-	4	172	-	-	-	-	13,5	5.17,0	-	-	152	-	-	21
20	12,6	4.50,0	-	-	170	32	5	-	-	-	5.20,0	-	16	150	28	9	20
19	-	4.54,0	-	-	168	-	-	2,7	3,3	-	5.24,0	-	-	148	-	-	19
18	-	4.58,0	9,7	-	166	31	4	-	-	13,7	5.28,0	11,1	15	146	27	-	18
17	-	5.02,0	-	3	164	-	-	-	-	-	5.32,0	-	-	144	-	8	17
16	12,8	5.06,0	-	-	162	30	3	2,8	3,4	-	5.36,0	-	14	142	26	-	16
15	-	5.10,0	9,8	-	160	-	-	-	-	13,9	5.40,0	-	-	140	-	7	15
14	-	5.14,0	-	-	157	29	2	-	-	-	5.44,0	11,2	13	138	25	-	14
13	-	5.18,0	-	2	154	-	-	2,9	3,5	-	5.48,0	-	-	136	-	6	13
12	13,0	5.22,0	-	-	151	28	1	-	-	14,1	5.52,0	-	12	134	24	-	12
11	-	5.26,0	9,9	-	148	-	-	-	-	-	5.56,0	-	-	132	-	5	11
10	-	5.30,0	-	1	145	27	0	3,0	3,6	-	6.00,0	11,3	11	130	23	-	10
9	-	5.35,0	-	-	142	26	-	-	-	41,3	6.05,0	-	10	128	22	4	9
8	13,2	5.40,0	-	-	139	-	-1	-	-	-	6.10,0	-	9	126	-	-	8
7	-	5.45,0	10,0	-	136	25	-	-	-	-	6.15,0	-	8	124	21	3	7
6	-	5.50,0	-	-	133	-	-2	3,1	3,7	14,5	6.20,0	11,4	7	122	-	2	6
5	-	5.55,0	-	-	130	24	-	-	-	-	6.25,0	-	6	119	20	1	5
4	13,4	6.00,0	-	-	127	-	-3	-	-	-	6.30,0	-	5	116	-	0	4
3	-	6.05,0	10,1	-	124	23	-	3,2	3,8	14,7	6.35,0	11,5	4	113	19	-1	3
2	-	6.10,0	-	-	121	-	-4	-	-	-	6.40,0	-	3	110	-	-2	2
1	13.6	6.15,0	10,2	-	118	22	-5	3,3	3,9	14.8	6.45,0	11,6	2	107	18	-3	1

13 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Сгибание -разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,6	2.55,0	8,3	26	260	60	31	70	10,3	3.10,0	9,4	60	250	56	35	70
69	-	2.57,0	-	25	258	59	30	69	10,5	3.13,0	-	57	248	55	-	69
68	9,8	2.59,0	-	24	256	58	29	68	10,7	3.16,0	-	54	246	54	33	68
67	-	3.01,0	-	23	254	-	28	67	-	3.19,0	-	52	244	-	32	67
66	9,9	3.03,0	8,4	22	252	57	27	66	-	3.22,0	9,5	50	242	53	31	66
65	-	3.05,0	-	21	250	-	26	65	10,9	3.25,0	-	48	240	-	30	65
64	10,0	3.07,0	-	20	248	56	25	64	-	3.28,0	-	46	238	52	29	64
63	-	3.09,0	-	19	246	-	24	63	-	3.31,0	-	44	236	-	28	63
62	10,1	3.11,0	8,5	18	244	55	23	62	11,1	3.34,0	9,6	42	234	51	27	62
61	-	3.13,0	-	-	242	-	-	61	-	3.37,0	-	40	232	-	-	61
60	10,2	3.15,0	-	17	240	54	22	60	-	3.40,0	-	38	230	50	26	60
59	-	3.17,0	-	-	238	-	-	59	11,3	3.42,0	-	37	228	-	-	59
58	10,4	3.19,0	8,6	16	236	53	21	58	-	3.44,0	9,7	36	226	49	25	58
57	-	3.21,0	-	-	234	-	-	57	-	3.46,0	-	35	224	-	-	57
56	10,6	3.23,0	-	15	232	52	20	56	-	3.48,0	-	34	222	48	24	56
55	-	3.25,0	-	-	230	-	-	55	11,5	3.50,0	-	33	220	-	-	55
54	-	3.27,0	8,7	-	229	51	19	54	-	3.52,0	9,8	32	218	47	23	54
53	10,8	3.29,0	-	14	228	-	-	53	-	3.54,0	-	-	216	-	-	53
52	-	3.31,0	-	-	227	50	18	52	-	3.56,0	-	31	214	46	22	52
51	-	3.33,0	-	-	226	-	-	51	11,7	3.58,0	-	-	212	-	-	51

50	11,0	3.35,0	8,8	13	225	49	17	50	-	4.00,0	9,9	30	210	45	21	50
49	-	3.36,0	-	-	224	-	-	49	-	4.01,0	-	-	209	-	-	49
48	-	3.37,0	-	-	223	48	-	48	-	4.02,0	-	-	208	44	-	48
47	-	3.38,0	-	-	222	-	16	47	11,9	4.03,0	-	29	207	-	20	47
46	11,2	3.39,0	8,9	12	221	47	-	46	-	4.04,0	10,0	-	206	43	-	46
45	-	3.40,0	-	-	220	-	-	45	-	4.05,0	-	-	205	-	-	45
44	-	3.41,0	-	-	219	46	15	44	-	4.06,0	-	28	204	42	19	44
43	-	3.42,0	-	-	218	-	-	43	-	4.07,0	-	-	203	-	-	43
42	11,4	3.42,0	9,0	11	217	45	-	42	12,1	4.08,0	10,1	27	202	41	-	42
41	-	3.44,0	-	-	216	-	14	41	-	4.09,0	-	-	201	-	18	41
40	-	3.45,0	-	-	215	44	-	40	-	4.10,0	-	26	200	40	-	40
39	-	3.47,0	-	-	214	-	-	39	-	4.12,0	-	-	199	-	-	39
38	11,6	3.49,0	9,1	10	213	43	13	38	12,3	4.14,0	10,2	25	198	39	17	38
37	-	3.51,0	-	-	212	-	-	37	-	4.16,0	-	-	197	-	-	37
36	-	3.53,0	-	-	211	42	-	36	-	4.18,0	-	24	196	38	16	36
35	-	3.55,0	-	-	210	-	12	35	12,5	4.20,0	-	-	194	-	-	35
34	11,8	3.57,0	9,2	9	209	41	-	34	-	4.23,0	10,3	23	192	37	15	34
33	-	3.59,0	-	-	208	-	-	33	-	4.26,0	-	-	190	-	-	33
32	-	4.01,0	-	-	207	40	11	32	12,7	4.29,0	-	22	188	36	14	32
31	-	4.03,0	-	-	206	-	-	31	-	4.32,0	-	-	186	-	-	31
30	12,0	4.05,0	9,3	8	204	39	10	30	-	4.35,0	10,4	21	184	35	13	30
29	-	4.08,0	-	-	202	-	-	29	12,9	4.38,0	-	-	182	-	-	29
28	-	4.11,0	-	-	200	38	9	28	-	4.41,0	-	20	180	34	12	28
27	-	4.14,0	-	-	198	-	-	27	-	4.44,0	-	-	178	-	-	27
26	12,2	4.17,0	9,4	7	196	37	8	26	13,1	4.47,0	10,6	19	176	33	11	26
25	-	4.20,0	-	-	194	-	-	25	-	4.50,0	-	-	174	-	-	25
24	-	4.23,0	-	-	192	36	7	24	-	4.53,0	-	18	172	32	10	24
23	-	4.26,0	-	6	190	-	-	23	13,3	4.56,0	-	-	170	-	-	23
22	12,4	4.29,0	9,5	-	188	35	6	22	-	4.59,0	10,8	17	168	31	9	22
21	-	4.32,0	-	-	186	-	-	21	-	5.02,0	-	-	166	-	-	21
20	-	4.35,0	-	5	184	34	5	20	13,5	5.05,0	-	16	164	30	8	20
19	-	4.38,0	-	-	182	-	-	19	-	5.09,0	-	-	162	-	-	19
18	12,6	4.41,0	9,6	-	180	33	4	18	-	5.13,0	11,0	15	160	29	7	18
17	-	4.44,0	-	4	178	-	-	17	13,7	5.17,0	-	-	158	-	-	17

16	-	4.47,0	-	-	176	32	3	16	-	5.21,0	-	14	156	28	6	16
15	-	4.50,0	-	-	173	-	-	15	-	5.25,0	-	-	154	-	-	15
14	12,8	4.54,0	9,7	3	170	31	2	14	13,9	5.29,0	11,1	13	152	27	5	14
13	-	4.58,0	-	-	167	-	-	13	-	5.33,0	-	-	150	-	-	13
12	-	5.02,0	-	-	164	30	1	12	-	5.37,0	-	12	148	26	4	12
11	-	5.06,0	9,8	2	161	-	-	11	14,1	5.41,0	-	-	146	-	-	11
10	13,0	5.10,0	-	-	158	29	0	10	-	5.45,0	11,2	11	143	25	3	10
9	-	5.15,0	-	-	155	-	-	9	-	5.50,0	-	10	140	-	-	9
8	-	5.20,0	-	1	152	28	-1	8	14,3	5.55,0	-	9	137	24	2	8
7	-	5.25,0	9,9	-	149	-	-	7	-	6.00,0	-	8	134	-	-	7
6	13,2	5.30,0	-	-	146	27	-2	6	-	6.05,0	11,3	7	131	23	1	6
5	-	5.35,0	-	-	143	26	-	5	14,5	6.10,0	-	6	128	22	-	5
4	-	5.40,0	-	-	140	-	-3	4	-	6.15,0	-	5	125	-	0	4
3	-	5.45,0	10,0	-	137	25	-	3	-	6.20,0	11,4	4	122	21	-1	3
2	13,4	5.50,0	-	-	134	-	-4	2	-	6.25,0	-	3	119	-	-2	2
1	13,2	5.55,0	10,1	-	130	24	-5	1	14,7	6.30,0	11,5	2	116	20	-3	1

14 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.	Подъем туловища за 1мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9.4	2.50,0	8,2	28	265	62	31	70	10,2	3.05,0	9,3	63	255	57	35	70
69	-	2.52,0	-	27	263	61	30	69	10,3	3.08,0		60	252	56	34	69
68	9,6	2.54,0	-	26	261	60	29	68	10,5	3.11,0	-	57	249	55	33	68
67	-	2.56,0	-	25	259	-	28	67	-	3.14,0	-	54	246	-	32	67
66	9,8	2.58,0	8,3	24	257	59	27	66	10,7	3.17,0	9,4	51	243	54	31	66
65	-	3.00,0	-	23	255	58	26	65	-	3.20,0	-	48	240	53	30	65
64	9,9	3.02,0	-	22	253	57	25	64	-	3.22,0	-	46	238	52	29	64
63	-	3.04,0	-	21	251	56	24	63	10,9	3.24,0	-	44	236	-	28	63

62	10,0	3.06,0	8,4	20	249	55	23	62	-	3.26,0	9,5	42	234	51	27	62
61	-	3.08,0	-	19	247	-	-	61	-	3.28,0	-	40	232	-	-	61
60	10,1	3.10,0	-	18	245	54	22	60	11,1	3.30,0	-	38	230	50	26	60
59	-	3.12,0	-	17	243	-	-	59	-	3.32,0	-	37	228	-	-	59
58	10,2	3.14,0	8,5	-	241	53	21	58	-	3.34,0	9,6	36	226	49	25	58
57	-	3.16,0	-	16	239	-	-	57	11,3	3.36,0	-	35	224	-	-	57
56	10,4	3.18,0	-	-	237	52	20	56	-	3.38,0	-	34	222	48	24	56
55	-	3.20,0	-	-	235	-	-	55	-	3.40,0	-	-	220	-	-	55
54	10,6	3.22,0	8,6	15	234	51	19	54	-	3.42,0	9,7	33	218	47	23	54
53	-	3.24,0	-	-	233	-	-	53	11,5	3.44,0	-	-	216	-	-	53
52	-	3.26,0	-	-	232	50	18	52	-	3.46,0	-	32	214	46	22	52
51	10,8	3.28,0	-	-	231	-	-	51	-	3.48,0	-	-	212	-	-	51
50	-	3.30,0	8,7	14	230	49	17	50	-	3.50,0	9,8	31	210	45	21	50
49	-	3.31,0	-	-	229	-	-	49	11,7	3.51,0	-	-	209	-	-	49
48	11,0	3.32,0	-	-	228	48	-	48	-	3.52,0	-	-	208	44	-	48
47	-	3.33,0	-	-	227	-	16	47	-	3.53,0	-	30	207	-	20	47
46	-	3.34,0	8,8	13	226	47	-	46	-	3.54,0	9,9	-	206	43	-	46
45	-	3.35,0	-	-	225	-	-	45	11,9	3.55,0	-	-	205	-	-	45
44	11,2	3.36,0	-	-	224	46	15	44	-	3.57,0	-	29	204	42	19	44
43	-	3.37,0	-	-	223	-	-	43	-	3.59,0	-	-	203	-	-	43
42	-	3.38,0	8,9	12	222	45	-	42	-	4.01,0	10,0	28	202	41	-	42
41	-	3.39,0	-	-	221	-	14	41	-	4.03,0	-	-	201	-	18	41
40	11,4	3.40,0	-	-	220	44	-	40	12,1	4.05,0	-	27	200	40	-	40
39	-	3.41,0	-	-	219	-	-	39	-	4.07,0	-	-	199	-	-	39
38	-	3.42,0	9,0	11	218	43	13	38	-	4.09,0	10,1	26	198	39	17	38
37	-	3.43,0	-	-	217	-	-	37	-	4.11,0	-	-	197	-	-	37
36	11,6	3.44,0	-	-	216	42	-	36	12,3	4.13,0	-	25	196	38	16	36
35	-	3.45,0	-	-	215	-	12	35	-	4.15,0	-	-	194	-	-	35
34	-	3.47,0	9,1	10	214	41	-	34	-	4.18,0	10,2	24	192	37	15	34
33	-	3.49,0	-	-	213	-	-	33	12,5	4.21,0	-	-	190	-	-	33
32	11,8	3.51,0	-	-	212	40	11	32	-	4.24,0	-	23	188	36	14	32
31	-	3.53,0	-	-	211	-	-	31	-	4.27,0	-	-	186	-	-	31
30	-	3.55,0	9,2	9	210	39	10	30	12,7	4.30,0	10,3	22	184	35	13	30
29	-	3.57,0	-	-	209	-	-	29	-	4.33,0	-	-	182	-	-	29

28	12,0	3.59,0	-	-	208	38	9	28	-	4.36,0	-	21	180	34	12	28
27	-	4.01,0	-	-	207	-	-	27	12,9	4.39,0	-	-	178	-	-	27
26	-	4.03,0	9,3	8	206	37	8	26	-	4.42,0	10,4	20	176	33	11	26
25	-	4.05,0	-	-	204	-	-	25	-	4.45,0	-	-	174	-	-	25
24	12,2	4.08,0	-	-	202	36	7	24	13,1	4.48,0	-	19	172	32	10	24
23	-	4.11,0	-	-	200	-	-	23	-	4.51,0	-	-	170	-	-	23
22	-	4.14,0	9,4	7	198	35	6	22	-	4.54,0	10,6	18	168	31	9	22
21	-	4.17,0	-	-	196	-	-	21	13,3	4.57,0	-	-	166	-	-	21
20	12,4	4.20,0	-	-	194	34	5	20	-	5.00,0	-	17	164	30	8	20
19	-	4.24,0	-	6	192	-	-	19	-	5.03,0	-	-	162	-	-	19
18	-	4.28,0	9,5	-	190	33	4	18	13,5	5.06,0	10,8	16	160	29	7	18
17	-	4.32,0	-	-	188	-	-	17	-	5.09,0	-	-	158	-	-	17
16	12,6	4.36,0	-	5	186	32	3	16	-	5.12,0	-	15	156	28	6	16
15	-	4.40,0	-	-	184	-	-	15	13,7	5.15,0	-	-	154	-	-	15
14	-	4.44,0	9,6	-	182	31	2	14	-	5.19,0	11,0	14	152	27	5	14
13	-	4.48,0	-	4	180	-	-	13	-	5.23,0	-	-	150	-	-	13
12	12,8	4.52,0	-	-	177	30	1	12	13,9	5.27,0	-	13	148	26	4	12
11	-	4.56,0	-	-	174	-	-	11	-	5.31,0	-	-	146	-	-	11
10	-	5.00,0	9,7	3	171	29	0	10	-	5.35,0	11,1	12	143	25	3	10
9	-	5.05,0	-	-	168	-	-	9	14,1	5.39,0	-	11	140	-	-	9
8	13,0	5.10,0	-	-	165	28	-1	8	-	5.43,0	-	10	137	24	2	8
7	-	5.15,0	9,8	2	162	-	-	7	-	5.47,0	-	9	134	-	-	7
6	-	5.20,0	-	-	159	27	-2	6	14,3	5.51,0	11,2	8	131	23	1	6
5	-	5.25,0	-	-	156	26	-	5	-	5.55,0	11,3	7	128	22	-	5
4	13,2	5.30,0	-	1	152	-	-3	4	-	6.00,0	-	6	125	-	0	4
3	-	5.35,0	9,9	-	148	25	-	3	14,5	6.05,0	-	5	122	21	-1	3
2	-	5.40,0	-	-	144	-	-4	2	-	6.10,0	-	4	119	-	-2	2
1	13,4	5.45,0	10,0	-	140	24	-5	1	14,7	6.15,0	11,4	3	116	20	-3	1

15 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек.)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,2	2.45,0	8,1	30	270	62	32	70	9,0	3.05,0	9,2	63	255	57	35	70
69	-	2.47,0	-	28	268	61	31	69	-	3.08,0	-	60	252	56	34	69
68	9,4	2.49,0	-	26	266	60	30	68	9,2	3.11,0	-	57	249	55	33	68
67	-	2.51,0	-	24	264	-	29	67	-	3.14,0	-	54	246	-	32	67
66	9,6	2.53,0	8,2	23	262	59	28	66	-	3.17,0	9,3	51	243	54	31	66
65	-	2.55,0	-	22	260	58	27	65	9,4	3.20,0		48	240	53	30	65
64	9,8	2.57,0	-	21	258	57	26	64	-	3.22,0	-	46	238	52	29	64
63	-	2.59,0	-	20	256	56	25	63	-	3.24,0	-	44	236	-	28	63
62	9,9	3.01,0	8,3	-	254	55	24	62	9,6	3.26,0	9,4	42	234	51	27	62
61	-	3.03,0	-	19	252	-	-	61	-	3.28,0	-	40	232	-	-	61
60	10,0	3.05,0	-	-	250	54	23	60	-	3.30,0	-	38	230	50	26	60
59	-	3.07,0	-	18	248	-	-	59	9,8	3.32,0	-	37	228	-	-	59
58	10,1	3.09,0	8,4	-	246	53	22	58	-	3.34,0	9,5	36	226	49	25	58
57	-	3.11,0	-	17	244	-	-	57	-	3.36,0	-	35	224	-	-	57
56	10,2	3.13,0	-	-	242	52	21	56	-	3.38,0	-	34	222	48	24	56
55	-	3.15,0	-	-	240	-	-	55	10,0	3.40,0	-	-	220	-	-	55
54	10,4	3.17,0	8,5	16	239	51	20	54	-	3.42,0	9,6	33	218	47	23	54
53	-	3.19,0	-	-	238	-	-	53	-	3.44,0	-	-	216	-	-	53
52	10,6	3.21,0	-	-	237	50	19	52	-	3.46,0	-	32	214	46	22	52
51	-	3.23,0	-	-	236	-	-	51	10,2	3.48,0	-	-	212	-	-	51

50	-	3.25,0	8,6	15	235	49	18	50	-	3.50,0	9,7	31	210	45	21	50
49	10,8	3.26,0	-	-	234	-	-	49	-	3.51,0	-	-	209	-	-	49
48	-	3.27,0	-	-	233	48	-	48	-	3.52,0	-	-	208	44	-	48
47	-	3.28,0	-	-	232	-	17	47	10,4	3.53,0	-	30	207	-	20	47
46	11,0	3.29,0	8,7	14	231	47	-	46	-	3.54,0	9,8	-	206	43	-	46
45	-	3.30,0	-	-	230	-	-	45	-	3.55,0	-	-	205	-	-	45
44	-	3.31,0	-	-	229	46	16	44	-	3.57,0	-	29	204	42	19	44
43	-	3.32,0	-	-	228	-	-	43	10,6	3.59,0	-	-	203	-	-	43
42	11,2	3.33,0	8,8	13	227	45	-	42	-	4.01,0	9,9	28	202	41	-	42
41	-	3.34,0	-	-	226	-	15	41	-	4.03,0	-	-	201	-	18	41
40	-	3.35,0	-	-	225	44	-	40	-	4.05,0	-	27	200	40	-	40
39	-	3.36,0	-	-	224	-	-	39	10,8	4.07,0	-	-	199	-	-	39
38	11,4	3.37,0	8,9	12	223	43	14	38	-	4.09,0	10,0	26	198	39	17	38
37	-	3.38,0	-	-	222	-	-	37	-	4.11,0	-	-	197	-	-	37
36	-	3.39,0	-	-	221	42	-	36	-	4.13,0	-	25	196	38	-	36
35	-	3.40,0	-	-	220	-	13	35	11,0	4.15,0	-	-	194	-	16	35
34	11,6	3.42,0	9,0	11	219	41	-	34	-	4.18,0	10,1	24	192	37	-	34
33	-	3.44,0	-	-	218	-	-	33	-	4.21,0	-	-	190	-	-	33
32	-	3.46,0	-	-	217	40	12	32	-	4.24,0	-	23	188	36	15	32
31	-	3.48,0	-	-	216	-	-	31	11,2	4.27,0	-	-	186	-	-	31
30	11,8	3.50,0	9,1	10	215	39	11	30	-	4.30,0	10,2	22	184	35	-	30
29	-	3.52,0	-	-	214	-	-	29	-	4.33,0	-	-	182	-	14	29
28	-	3.54,0	-	-	213	38	10	28	-	4.36,0	-	21	180	34	-	28
27	-	3.56,0	-	-	212	-	-	27	11,4	4.39,0	-	-	178	-	-	27
26	12,0	3.58,0	9,2	9	211	37	9	26	-	4.42,0	10,3	20	176	33	13	26
25	-	4.01,0	-	-	209	-	-	25	-	4.45,0	-	-	174	-	-	25
24	-	4.04,0	-	-	207	36	8	24	-	4.48,0	-	19	172	32	12	24
23	-	4.07,0	-	-	205	-	-	23	-	4.51,0	-	-	170	-	-	23
22	12,2	4.10,0	9,3	8	203	35	7	22	11,6	4.54,0	10,4	18	168	31	11	22
21	-	4.13,0	-	-	201	-	-	21	-	4.57,0	-	-	166	-	-	21
20	-	4.16,0	-	-	199	34	6	20	-	5.00,0	-	17	164	30	10	20
19	-	4.19,0	-	7	197	-	-	19	-	5.03,0	-	-	162	-	-	19
18	12,4	4.22,0	9,4	-	195	33	5	18	-	5.06,0	10,6	16	160	29	9	18
17	-	4.25,0	-	-	193	-	-	17	11,8	5.09,0	-	-	158	-	-	17

16	-	4.28,0	-	6	191	32	4	16	-	5.12,0	-	15	156	28	8	16
15	-	4.32,0	-	-	189	-	-	15	-	5.15,0	-	-	154	-	-	15
14	12,6	4.36,0	9,5	-	187	31	3	14	-	5.19,0	10,8	14	152	27	7	14
13	-	4.40,0	-	5	185	-	-	13	-	5.23,0	-	-	150	-	-	13
12	-	4.44,0	-	-	182	30	2	12	12,0	5.27,0	-	13	148	26	6	12
11	-	4.48,0	-	-	179	-	-	11	-	5.31,0	-	-	146	-	-	11
10	12,8	4.52,0	9,6	4	176	29	1	10	-	5.35,0	11,0	12	143	25	5	10
9	-	4.56,0	-	-	173	-	-	9	-	5.39,0	-	11	140	-	-	9
8	-	5.00,0	-	-	170	28	0	8	-	5.43,0	-	10	137	24	4	8
7	-	5.05,0	-	3	167	-	-	7	12,2	5.47,0	-	9	134	-	3	7
6	13,0	5.10,0	9,7	-	164	27	-1	6	-	5.51,0	11,1	8	131	23	2	6
5	-	5.15,0	-	-	161	26	-	5	-	5.55,0	-	7	128	22	1	5
4	-	5.20,0	-	2	157	-	-2	4	-	6.00,0	-	6	125	-	0	4
3	-	5.25,0	9,8	-	153	25	-3	3	-	6.05,0	-	5	122	21	-1	3
2	13,2	5.30,0	-	-	149	-	-4	2	-	6.10,0	11,2	4	119	-	-2	2
1	-	5.35,0	9,9	1	145	24	-5	1	12,4	6.15,0	11,3	3	116	20	-3	1

16 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 100 м (сек)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 100 м (сек)	Стигание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,0	2.41,0	13,8	32	273	63	32	70	10,0	3.00,0	15,8	34	258	60	35	70
69	-	2.43,0	-	30	271	62	31	69	-	3.03,0	-	32	256	-	34	69
68	9,2	2.45,0	-	28	269	61	30	68	10,2	3.06,0	-	30	254	58	33	68
67	-	2.47,0	-	26	267	60	29	67	-	3.09,0	15,9	28	252	-	32	67
66	9,4	2.49,0	14,0	25	265	59	28	66	-	3.12,0	-	26	250	56	31	66
65	-	2.52,0	-	24	263	58	27	65	-	3.15,0	-	25	248	-	30	65
64	9,6	2.53,0	-	23	261	-	26	64	10,4	3.17,0	-	24	246	54	29	64

63	-	2.55,0	-	22	259	-	25	63	-	3.19,0	16,0	23	244	-	28	63
62	9,8	2.57,0	14,1	21	257	56	24	62	-	3.21,0	-	22	242	-	27	62
61	-	2.59,0	-	20	255	-	-	61	-	3.23,0	-	21	240	-	-	61
60	9,9	3.01,0	-	-	253	-	23	60	10,6	3.25,0	-	-	238	52	26	60
59	-	3.03,0	-	19	251	54	-	59	-	3.27,0	16,1	20	236	-	-	59
58	10,0	3.05,0	14,2	-	249	-	22	58	-	3.29,0	-	-	234	-	25	58
57	-	3.07,0	-	18	247	-	-	57	-	3.31,0	-	19	232	-	-	57
56	10,1	3.09,0	-	-	246	52	21	56	10,8	3.33,0	-	-	230	50	24	56
55	-	3.11,0	-	-	245	-	-	55	-	3.35,0	16,2	-	228	-	-	55
54	10,2	3.13,0	14,3	17	244	-	20	54	-	3.37,0	-	18	226	-	23	54
53	-	3.14,0	-	-	243	50	-	53	-	3.39,0	-	-	224	-	-	53
52	10,4	3.15,0	-	-	242	-	19	52	11,0	3.41,0	-	-	222	48	22	52
51	-	3.16,0	-	-	241	-	-	51	-	3.43,0	16,3	-	221	-	-	51
50	10,6	3.17,0	14,4	16	240	48	18	50	-	3.45,0	-	17	220	-	21	50
49	-	3.18,0	-	-	239	-	-	49	-	3.46,0	-	-	219	-	-	49
48	-	3.19,0	-	-	238	-	-	48	11,2	3.47,0	-	-	218	46	-	48
47	10,8	3.20,0	-	-	237	46	17	47	-	3.48,0	16,4	-	217	-	20	47
46	-	3.21,0	14,5	15	236	-	-	46	-	3.49,0	-	16	216	-	-	46
45	-	3.22,0	-	-	235	-	-	45	-	3.50,0	-	-	215	-	-	45
44	11,0	3.23,0	-	-	234	44	16	44	11,4	3.52,0	-	-	214	44	19	44
43	-	3.24,0	-	-	233	-	-	43	-	3.54,0	16,5	-	213	-	-	43
42	-	3.25,0	14,6	14	232	-	-	42	-	3.56,0	-	15	212	-	-	42
41	-	3.26,0	-	-	231	42	15	41	-	3.58,0	-	-	211	-	18	41
40	11,2	3.27,0	-	-	230	-	-	40	-	4.00,0	-	-	210	42	-	40
39	-	3.28,0	-	-	229	-	-	39	11,6	4.02,0	16,6	-	209	-	-	39
38	-	3.29,0	14,6	13	228	40	14	38	-	4.04,0	-	14	208	-	17	38
37	-	3.30,0	-	-	227	-	-	37	-	4.06,0	-	-	207	-	-	37
36	11,4	3.31,0	-	-	226	-	-	36	-	4.08,0	-	-	206	40	-	36
35	-	3.32,0	-	-	225	38	13	35	-	4.10,0	16,7	-	205	-	16	35
34	-	3.34,0	14,7	12	224	-	-	34	11,8	4.12,0	-	13	203	-	-	34
33	-	3.36,0	-	-	223	-	-	33	-	4.14,0	-	-	201	38	-	33
32	11,6	3.38,0	-	-	222	36	12	32	-	4.16,0	-	-	199	-	15	32
31	-	3.40,0	-	-	221	-	-	31	-	4.18,0	16,8	-	197	-	-	31
30	-	3.42,0	14,8	11	220	-	11	30	-	4.20,0	-	12	195	36	-	30

29	-	3.44,0	-	-	218	34	-	29	12,0	4.23,0	-	-	193	-	14	29
28	11,8	3.46,0	-	-	216	-	10	28	-	4.26,0	-	-	191	-	-	28
27	-	3.48,0	-	-	214	-	-	27	-	4.29,0	16,9	-	189	34	-	27
26	-	3.50,0	14,9	10	212	32	9	26	-	4.32,0	-	11	187	-	13	26
25	-	3.52,0	-	-	210	-	-	25	-	4.35,0	-	-	185	-	-	25
24	12,0	3.55,0	-	-	208	-	8	24	-	4.38,0	-	-	183	32	12	24
23	-	3.58,0	-	-	206	30	-	23	12,2	4.41,0	17,0	-	181	-	-	23
22	-	4.01,0	15,0	9	204	-	7	22	-	4.44,0	-	10	179	-	11	22
21	-	4.04,0	-	-	202	-	-	21	-	4.47,0	-	-	177	30	-	21
20	12,2	4.07,0	-	-	200	28	6	20	-	4.50,0	-	-	175	-	10	20
19	-	4.10,0	-	8	198	-	-	19	-	4.53,0	17,1	-	173	-	-	19
18	-	4.13,0	15,1	-	196	-	5	18	-	4.56,0	-	9	171	28	9	18
17	-	4.16,0	-	-	194	26	-	17	13,2	4.59,0	-	-	169	-	-	17
16	12,4	4.20,0	-	7	192	-	4	16	-	5.02,0	-	-	167	-	8	16
15	-	4.24,0	-	-	190	-	-	15	-	5.05,0	17,2	8	165	26	-	15
14	-	4.28,0	15,2	-	187	24	3	14	-	5.09,0	-	-	163	-	7	14
13	-	4.32,0	-	6	184	-	-	13	-	5.13,0	-	-	161	-	-	13
12	12,6	4.36,0	-	-	181	-	2	12	-	5.17,0	-	7	159	24	6	12
11	-	4.40,0	-	-	178	22	-	11	13,4	5.21,0	17,3	-	157	-	-	11
10	-	4.44,0	15,3	5	176	-	1	10	-	5.25,0	-	-	155	-	5	10
9	-	4.48,0	-	-	175	-	-	9	-	5.29,0	-	6	153	22	-	9
8	12,8	4.52,0	-	-	174	20	0	8	-	5.33,0	-	-	151	-	4	8
7	-	4.56,0	-	4	173	-	-	7	-	5.37,0	17,4	-	149	-	3	7
6	-	5.00,0	15,4	-	172	-	-1	6	-	5.41,0	-	5	147	20	2	6
5	-	5.05,0	-	-	170	18	-	5	13,6	5.45,0	-	-	144	-	1	5
4	13,0	5.10,0	-	3	167	-	-2	4	-	5.50,0	-	-	141	-	0	4
3	-	5.15,0	-	-	163	-	-3	3	-	5.55,0	17,5	4	138	18	-1	3
2	-	5.20,0	15,5	-	159	16	-4	2	-	6.00,0	-	-	135	17	-2	2
1	13,2	5.25,0	15,6	2	155	15	-5	1	13,8	6.05,0	17,6	3	132	16	-3	1