частное общеобразовательное учреждение
«Самарская классическая гимназия Кириллица»
(ЧОУ «СКГ Кириллица»)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей _____ Н.Н. Коновалова Протокол №1 от «28» августа 2026г.	Заместителем директора по УР _____ Ю.А. Нефедова Приказ №160-У от «28» августа 2026г.	Директор ЧОУ «СКГ Кириллица» _____ прот. А.В. Зуев Приказ №1 от «28» августа 2026г.

Рабочая программа
(ID 12565212)

по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)
(1 – 11 классы)

Уровень: начальное, основное и среднее общее образование
Классы: 1-11

Составитель: учитель физической культуры

Самара 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы (далее — СМГ) разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, с изменениями);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21»;
- Приказа Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об утверждении порядка и условий определения медицинских групп для занятий физической культурой...»;
- Письма Минздрава России от 30.06.2023 № 15-2/2460 «По вопросу порядка допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой»;
- Приказа Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка выдачи медицинского допуска к физкультурным и спортивным мероприятиям, соревнованиям и выполнению нормативов ГТО»;
- Письма Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"»;
- Письма Министерства образования РФ от 31.10.2003 № 13-51/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Положения о специальных медицинских группах ЧОУ «СКГ Кириллица», утвержденного Приказом директора № 34/1-ОД от 28.08.2026 г.;
- Устава ЧОУ «СКГ Кириллица».

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три

группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы:

А - школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно- оздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу;

Б - учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.

Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболеваниям и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.

Данная методика предназначена для 1 – 5, 6–11-х классов. Она разработана исходя из условий и возможностей школы, в которой группы формируются по возрасту.

Цель: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

Обучение физическим упражнениям из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью:

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания;

Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

Освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. При комплектовании таких групп

школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Учащиеся на уроках физической культуры в СМГ занимаются физической подготовкой, оздоровительной и корригирующей гимнастикой; а также физическим совершенствованием и здоровьеформирующими системами физического воспитания; даются необходимые теоретические знания, каждому учащемуся подбирается индивидуальный комплекс физических упражнений и лечебной физкультуры.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока в СМГ

На уроках учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уроки в СМГ должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формированию правильной осанки.

Учебный материал программы рекомендуется разделять по годам обучения (первый и второй год обучения – строго с учетом особенностей каждой возрастной группы).

Занятия в СМГ условно делятся на два периода: подготовительный и основной. Подготовительный период обычно занимает первую четверть.

Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на

свежем воздухе от 1 до 2 км.

Длительность основного периода обучения в СМГ зависит от приспособляемости организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в подготовительную и далее – в основную группу.

Задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для школьников СМГ; повышение общей тренированности и функциональной способности организма переносить физическую нагрузку.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Важны индивидуальный подход к детям и систематичность воздействий. Учащиеся, как правило, малоподвижны, стеснительны, некоординированны, легко ранимы, боятся насмешек.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей учащихся. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности; на правом фланге – более подготовленные дети (группа А), на левом – менее (группа Б); это позволит дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся; – перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС; дети, у которых ЧСС выше 80 уд./мин, ставятся на левый фланг;

при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;

при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

В специальных медицинских группах, как правило, занимаются школьники с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений: **Заболевания**	**Противопоказания и ограничения**	**Рекомендации**

Патология сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжениеммышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих Упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин – первый год обучения, 10–15 мин – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Как видно из таблицы, для учащихся с сердечно-сосудистой патологией противопоказаны упражнения, которые связаны с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям, которые

должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно удлиненному вдоху.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях ЖКТ уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. При проведении игры необходимо помнить, что на занятиях со школьниками СМГ она должна быть закончена за 7–10 мин до окончания урока. Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период ЧСС, который должен быть не более 5–7 мин.

Одним из важных моментов в работе учителей со школьниками СМГ является планирование учебной работы. Учителю необходимо иметь календарный рабочий план для каждой группы, поурочные планы-конспекты и журнал учета занятий.

На каждом уроке надо определять ЧСС не реже трех раз – в начале урока, в основной части и в конце урока, при этом нужно учитывать и внешние признаки утомления. На первом году обучения не следует допускать появления внешних признаков утомления.

Критерием правильности дозирования нагрузок служит изменение ЧСС – как на одном уроке, так и в серии занятий. ЧСС у основной массы школьников на 5–10-й минуте после окончания занятий должна вернуться к исходным данным, а после 1–1,5 месяцев систематических занятий должна отмечаться тенденция к учреждению ЧСС.

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность по тестам. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимися.

Общую выносливость учащегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с самочувствием. Результатом является пройденное расстояние.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц ног можно проводить при прыжке в длину с места. Итог – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку тоже помогают судить о координации, ловкости и быстроте реакции, еще они определяют скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается число прыжков за 30 секунд или до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество сделанных упражнений до момента отказа испытуемого.

Школьные уроки должны обязательно дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно-массовых мероприятий и физкультминутками на других дисциплинах.

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное	Значительное покраснение лица, его выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, футболке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)

Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, в длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесие, на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора

исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Они одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией и длительным натуживанием. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и расслабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, скоординированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета 1-4 классы

Физическая культура (4 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (4 ч.).

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.).

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4 ч.).

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (93 ч.).

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,

переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (110 ч.).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (72 ч.).

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты; спуски; подъѐмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (84 ч.).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лѐгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперѐд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерѐдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперѐд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лѐгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение

беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперѐд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание учебного предмета 5-9 классы

Знания о физической культуре (15 часов).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 часов).

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (320 часов).

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Содержание учебного предмета 10-11 классы

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лѐгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарѐм.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчѐт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнѐром, акробатические, на гимнастической

стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне

«Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением,

изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближѐнные к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок»,

«Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей

различные варианты». Футбол.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лѐгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,

вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперѐд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат.

Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением

темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближѐнные к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок»,

«Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных»,

«Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп получат представления:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

о способах изменения направления и скорости передвижения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

о правилах поведения на занятиях физической культурой;

о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно- оздоровительных занятий.

Ученик научится:

выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

выполнять комплексы дыхательных упражнений;

выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

выносливость —медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут, м;

сила — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);

координация движений, ловкость, быстрота - броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).

Оценка уровня ФП обучающихся

Оценка уровня ФП проводится при установлении медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой.

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля – двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными Приложения № 1 и определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований:

систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету

«Физическая культура». Так же засчитывается курс ЛФК, пройденный в лечебном учреждении и

подтверждающийся справкой установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Тематическое планирование
Тематическое планирование 1-4 классы

1 класс				
Название раздела или темы	Количество часов на изучение раздела	Темы урока		Количество часов на изучение
		№ урока	Название	
Знания о физической культуре	1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физических упражнений по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Легкая атлетика	13		Беговая подготовка:	
		2	Высокий старт, бег на скорость до 30-60 м	1
		3	Бег на выносливость.	1
		4-5	Бег коротким, средним, длинным шагом. По размеченным участкам.	2
		6	Равномерный медленный бег до 3 минут	1
		7	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1
		8	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед.	1
		9	Прыжок в длину с места Прыжки с высоты до 30 см	1
		10	Прыжки в длину с разбега.	1
		11	Метания в горизонтальную цель	1
		12-13	Метания в вертикальную цель на дальность	2
		14	Равномерный медленный бег до 3 минут	1
Способы физкультурной деятельности	2	15 16	Самостоятельные занятия: Составление режима дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1
Подвижные игры на закрепление навыков бега, прыжков, метания Овладение элементарными умениями в	15		Подвижные игры:	
		17	Прыжки по полосам.	1
		18	«Белые медведи».	1
		19	«Волк во рву».	1
		20	«Гонка мячей по кругу».	1
		21	«Перестрелка».	
			Игры с ведением мяча:	
ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Подвижные игры		22	Ловля и передача мяча на месте в парах.	1
		23	Ловля и передача в движении.	1
		24	Ведение мяча стоя на месте.	1
		25	Ведение в движении.	1

на закрепление навыков ловли, передачи, ведения, бросков.		26 27 28 29 30 31	Броски мяча в кольцо стоя на месте. Броски в шаге Мяч водящему. У кого меньше мячей Попади в обруч «Мяч в корзину».	1 1 1 1 1 1
Способы физической деятельности	2	32	Физические упражнения, их влияние	1
		33	Представление о физических упражнениях: основные положения рук и ног, туловища.	1
Гимнастика с основами акробатики	13		Комплекс О. Р. У.	
		34	Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
		35	Акробатика: Лазание, перелезание, группировка.	1
		36	Перекаты в группировке, визы и упоры, опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
		37-39	Передвижение по гимнастической стенке.	3
		40	Перелезание через гимнастическую скамейку	1
		41	Ходьба по гимнастической скамейке	1
		42	Лазание по канату.	1
		43	Передвижение по наклонной гимнастической стенке	1
		44-45		2
		46	Подтягивание по перекладине	1
Лыжная подготовка	18	47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
		48-50	Скользящий шаг без палок	3
		51-52	Подъем «Лесенкой». Спуск.	2
		53-54	Скользящий шаг без палок	2
		55-56	Подъем «Ёлочкой»; Спуск.	2
		57-58	Попеременный двухшажный ход (дистанция 1.5 км).	2
		59-60	Торможение плугом.	2
		61-62	Попеременный двухшажный ход (дистанция до 2 км).	2
		63	Попеременный двухшажный ход (дистанция 2.5 км). Повороты переступанием в движении. Спуски. Подъемы.	1
		64	Повторное прохождение отрезков до 50 м. на скорость. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета на лыжах.	1
Подвижные игры	21	65	Техника безопасности на уроках подвижных игр;	1
		66-68	Подвижные игры с элементами бега.	3
		69-71	Подвижные игры с элементами бега.	3

		72-75	Подвижные игры с элементами бега Игра «Белые медведи», «Пятнашки».	4
		76-79	Подвижные игры с элементами прыжков	4
		80-82	Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	3
		83-85	Подвижные игры с элементами метания; Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Ловля и передача мяча; Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Ведение мяча. Игры с ведением мяча. Броски мяча в кольцо; Игра «Мяч в корзину».	3
Легкая атлетика	17	86	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
		87-89	Высокий старт; Бег на скорость до 30 м.	3
		90-92	Высокий старт; Бег на скорость до 60 м;	3
		93-94	Бег на выносливость.	3
		95-96	Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину разбега. Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега (учет). Челночный с бег. Бег на выносливость. Прыжок в дину с места. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2
		97-98	Метание малого мяча. Игры.	2
		99	Круговая эстафета. Игры.	1
			2-4 классы	
Знания о физической культуре	1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физических упражнений по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Легкая атлетика	13		Беговая подготовка:	
		2	60 м Бег на выносливость.	1
		3	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1
		4	По размеченным участкам.	1
		5	Равномерный медленный бег до 3 минут	1
		6	Челночный бег 3х10 (учет).	1
		7	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед.	1
		8	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1
		9	Прыжок в длину с места.	1
		10	Прыжки с высоты до 30 см.	1
		11	Прыжки в длину с разбега.	1
		12	Метания в горизонтальную цель.	1
		13-14	Метания в вертикальную цель на дальность	1

Способы физкультурной деятельности	2	15 16	Самостоятельные занятия: Составление режима дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1 1
Подвижные игры на закрепление навыков бега, прыжков, метания	15	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Подвижные игры: Прыжки по полосам. «Белые медведи». «Волк во рву». «Гонка мячей по кругу». «Перестрелка». Игры с ведением мяча: Ловля и передача мяча на месте в парах. Ловля и передача в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение в движении. Броски мяча в кольцо стоя на месте. Броски в шаге Мяч водящему. У кого меньше мячей Попади в обруч «Мяч в корзину».	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Способы физической деятельности	2	32 33	Физические упражнения, их влияние Представление о физических упражнениях: основные положения рук и ног, туловища.	1 1
Гимнастика с основами акробатики	13	 34 35 36 37-39	Комплекс О. Р. У. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатика: Лазание, перелезание, группировка. Перекаты в группировке, визы и упоры, опорный прыжок, упражнения в равновесии. Прикладная гимнастика	 1 1 1 3
		40	Передвижение по гимнастической стенке.	1
		41	Передвижение по наклонной гимнастической стенке	1
		42	Перелезание через гимнастическую скамейку	1
		43	Ходьба по гимнастической скамейке	1
		44-45	Лазание по канату.	2
		46	Подтягивание по перекладине	1
Лыжная подготовка	18	47 48-50 51-52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Подъем «Лесенкой».	1 3 2
		53-54 55-56 57-58	Спуск. Скользящий шаг без палок Подъем «Ёлочкой»; Спуск. Попеременный двухшажный ход	2 2 2

			(дистанция 1.5 км). Торможение плугом.	
		59-60	Попеременный двухшажный ход (дистанция до 2 км). Торможение упором.	2
		61-62	Попеременный двухшажный ход (дистанция 2.5 км). Повороты переступанием в движении	1
		63	Спуски. Подъемы.	1
		64	Повторное прохождение отрезков до 50 м. на скорость. Прохождение дистанции 1 км.	1
Подвижные игры	21	65	Техника безопасности на уроках подвижных игр;	1
		66-68	Подвижные игры с элементами бега.	3
		69-71	Подвижные игры с элементами бега; Игра «Белые медведи», «Пятнашки».	3
		72-75	Подвижные игры с элементами прыжков;	4
		76-79	Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	4
		80-82	Подвижные игры с элементами метания;	3
		83-85	Ловля и передача мяча; Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Ведение мяча. Игры с ведением мяча. Броски мяча в кольцо; Игра «Мяч в корзину».	3
Легкая атлетика	17	86	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
		87-89	Высокий старт; Бег на скорость до 30 м.	3
		90-92	Высокий старт; Бег на скорость до 60 м; Бег на выносливость.	3
		93-95	Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость.	3
		96-98	Прыжки в длину с разбега (учет). Челночный бег. Бег на выносливость.	3
		99-100	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м. (учет). Бег на выносливость.	2
		101-102	Прыжок в дину с места. Бег 30 м. Бег 1000 м. Подтягивание (мальчики), поднимание туловища (девочки).	2

Тематическое планирование
5-9 классы
5 класс

Тема урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Физическое развитие человека.	1
3.	Как формировать правильную осанку.	1
4.	Физическая культура человека. Режим дня.	1
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
6.	Развитие гибкости и координации движений.	1
7.	Дыхательная гимнастика.	1
8.	Формирование стройной фигуры.	1
9.	Гимнастика для глаз.	1
10.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
11.	Кувырок вперѐд в группировке.	1
12.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
13.	Кувырок назад из упора присев.	1
14.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
15.	Опорные прыжки.	1
16.	Опорные прыжки.	1
17.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
18.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
19.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
20.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
21.	Высокий старт.	1
22.	Бег на короткие дистанции.	1
23.	Низкий старт.	1
24.	Прыжок в длину с разбега.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание малого мяча.	1
27.	Метание малого мяча.	1
28.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
32.	Ведение мяча.	1
33.	Ведение мяча.	1
34.	Ведение мяча.	1
35.	Бросок двумя руками от груди.	1
36.	Стойка и передвижения игрока.	1

37.	Стойка и передвижения игрока.	1
38.	Вырываниеи выбивание мяча.	1
39.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
40	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
41.	Нападение быстрым прорывом.	1
42.	Нападение быстрым прорывом.	1
43.	Штрафной бросок.	1
44.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
46.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
47.	Попеременный двухшажный ход.	1
48.	Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Повороты, стоя на лыжах.	1
52.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
53.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
54.	Подъѐм «лесенкой».	1
55.	Подъѐм «ѐлочкой».	1
56.	Подъѐм «полуѐлочкой».	1
57.	Спуск в основной стойке.	1
58.	Спуск в высокой стойке.	1
59.	Спуск в низкой стойке.	1
60.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
61.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
62.	Торможение «плугом».	1
63.	Торможение «плугом».	1
64.	Волейбол как спортивная игра. Основные приѐмы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
65.	Основные приѐмы игры в волейбол.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
69.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
70.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
71.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
72.	Прямая нижняя подача.	1
73.	Прямая нижняя подача.	1
74.	Прямая нижняя подача.	1
75.	Техника передач. Пионербол.	1
76.	Техника передач. Пионербол.	1
77.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
78.	Игровые комбинации. Волейбол	1
79.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
80.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
81.	Кувырок вперѐд в группировке.	1
82.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1

83.	Кувырок назад из упора присев.	1
84.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
85.	Опорные прыжки.	1
86.	Опорные прыжки.	1
87.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
88.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
89.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
90.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
91.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
92.	Высокий старт.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Бег на короткие дистанции.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

6 класс

Тема урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон (20-40) м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1

37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты,стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем ―лесенкой‖.	1
58.	Подъем ―елочкой‖.	1
59.	Подъем ―полуелочкой‖.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение ―плугом‖.	1
66.	Торможение ―плугом‖.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1

82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

7 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон (20-40) м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1

34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты,стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем ―лесенкой‖.	1
58.	Подъем ―елочкой‖.	1
59.	Подъем ―полуелочкой‖.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение ―плугом‖.	1
66.	Торможение ―плугом‖.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1

80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

8 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2
19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2
26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в висе.	1
38	Упражнения в висе. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1

44	Упражнения в висе.	1
45	Упражнения в висе. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъѐм, спуск, торможение	1
55	Подъѐм, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъѐма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2

93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

9 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2
19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2
26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в висе.	1
38	Упражнения в висе. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1

42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в висе.	1
45	Упражнения в висе. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъѐм, спуск, торможение	1
55	Подъѐм, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъѐма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2

90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

Тематическое планирование 10-11 классы
10 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Темы урока	Количество часов на изучение
1.	Легкая атлетика	**15**	Техника безопасности на уроках л/а. высокий старт до 40 м. бег на результат на 100 м. эстафетный бег	**3**
			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	**3**
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	**3**
			Метание малого мяча с места на дальность, с 4-5 шагов разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель	**3**
			Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	**2**
			Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	**1**
2.	Баскетбол	**15**	Техника безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2

3.	Гимнастика	**18**	Техника безопасности на уроках. Повороты, перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении	1
			Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2
			Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	3
			Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)	3
			Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3
			Юноши: лазание по канату с помощью ног на скорость, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1
			Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	1
			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1
4.	Лыжная подготовка	**18**	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км(дев.) и 8 км(юн.)	1 3 4 7

5.	Волейбол	**18**	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты техники приема и передач меча	3
			Варианты подач меча	3
			Варианты нападающего удара через сетку	3
			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
			Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4
6.	Лѐгкая атлетика	**18**	Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. эстафетный бег.	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
			Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	3

			Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 12-14 м.	2
			Длительный бег до 20 мин	2
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	1
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	
			Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе обучения
			Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В процессе обучения
			Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе обучения

11 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Темы урока	Количество часов на изучение
1.	Легкая атлетика	**15**	Техника безопасности на уроках л/а. высокий старт до 40 м. бег на результат на 100 м. эстафетный бег	**3**
			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	**3**
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	**3**
			Метание малого мяча с места на дальность, с 4-5 шагов разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель	**3**
			Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	**2**
			Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	**1**
2.	Баскетбол	**15**	Техника безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2
			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
3.	Гимнастика	**18**	Техника безопасности на уроках. Повороты, перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении	1

			Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2
			Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	3
			Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)	3
			Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3
			Юноши: лазание по канату с помощью ног на скорость, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2
			Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	2
			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	2

4.	Лыжная подготовка	**18**	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км(дев.) и 8 км(юн.)	1 3 3 4 7
5.	Волейбол	**18**	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты техники приема и передач меча	3
			Варианты подач меча	3
			Варианты нападающего удара через сетку	3
			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
			Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4
6.	Лѐгкая атлетика	**18**	Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. эстафетный бег.	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
			Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	3
			Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 12-14 м.	2
			Длительный бег до 20 мин	2
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1

			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	1
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	
			Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе обучения
			Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В процессе обучения
			Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе обучения

Приложение № 1

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
		11	177	164-176	151-163	135-150	134
		12	187	174-186	161-173	145-160	144
		13	198	185-197	172-184	156-171	155
		14	208	195-207	182-194	166-181	165
		15	217	204-216	191-203	175-190	174
		16	228	215-227	202-214	186-201	185
		17	238	225-237	212-224	196-211	195
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
		11	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	194	180-193	166-179	150-165	149
		16	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20