

Муниципальный отдел управления образованием  
Администрации Мишкинского района Курганской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Дубровинская средняя общеобразовательная школа»

Программа одобрена на  
заседании педагогического  
совета школы, протокол № 8  
от 30. 08. 2017 г.

Программа согласована с  
заместителем директора по  
УВР Сатанина Л.С.  
(Сатанина Л.С.)



Рабочая программа учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
8-9 классы

Составитель: Распопов Василий Николаевич,  
учитель физической культуры и технологии,  
соответствие с занимаемой должностью

с. Дубровное – 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре 8-9 составлена на основании следующих документов:  
Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089;

Приказ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253

Положения «О рабочей программе учебных предметов», утвержденного приказом от 13.02.2014 №31ОД

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2008 г.,  
Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:  
развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;  
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;  
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.  
Программа рассчитана на 34 учебные недели в год. В связи с тем, что 34 учебных недель авторская программа рассчитана на 34 недели. За год 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.  
Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка.  
Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. **В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Раздел «Элементы единоборств».** Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

## **ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

**развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

#### 8 класс

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### 9 класс

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

#### *Спортивные игры.*

**8-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**8-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### *Легкая атлетика.*

**8-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### *Лыжная подготовка.*

**8-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### *Элементы единоборств*

**8-9 класс.** Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Практическая часть**

#### **8 класс**

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

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

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

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

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

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

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

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

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** из висана подколенках через стойку на рукопускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

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

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие. девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### ***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

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

#### ***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

### ***Элементы единоборств***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **9 класс**

#### ***Спортивные игры***

##### **Баскетбол.**

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

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

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

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой,



средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики..**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор.

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

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

### *Легкая атлетика*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

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

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

### *Лыжная подготовка*

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

### *Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **Формы и средства контроля.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по лёгкой атлетике, кроссовой подготовке, гимнастике, волейбол, баскетбол – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 13-15 лет**

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст | Уровень  |         |         |             |         |         |
|------------------------|-------------------------------|---------|----------|---------|---------|-------------|---------|---------|
|                        |                               |         | Мальчики |         |         | Девочки     |         |         |
|                        |                               |         | Низкий   | Средний | Высокий | Низкий      | Средний | Высокий |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                   | 13      | 6,1      | 5,6-5,2 | 4,8     | 6,2         | 6,0-5,4 | 5,1     |
|                        |                               | 14      | 5,8      | 5,5-5,1 | 4,7     | 6,1         | 5,9-5,4 | 4,9     |
|                        |                               | 15      | 5,5      | 5,3-4,9 | 4,5     | 6,1         | 5,8-5,3 | 4,9     |
| Координационные        | Челночный бег 3x10, с         | 13      | 9,3      | 9,0-8,6 | 8,3     | 10,0        | 9,5-9,0 | 8,7     |
|                        |                               | 14      | 9,1      | 8,7-8,3 | 8,0     | 10,0        | 9,5-9,0 | 8,6     |
|                        |                               | 15      | 9,6      | 8,4-8,0 | 7,7     | 10,2<br>9,7 | 9,3-8,8 | 8,5     |

|                   |                            |    |      |          |      |     |           |      |
|-------------------|----------------------------|----|------|----------|------|-----|-----------|------|
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 13 | 150  | 167-190  | 205  | 135 | 151-170   | 183  |
|                   |                            | 14 | 160  | 180-195  | 210  | 138 | 154-177   | 192  |
|                   |                            | 15 | 163  | 183-205  | 220  | 139 | 158-179   | 194  |
| Выносливость      | 6-минутный бег, м          | 13 | 100  | 150-1250 | 1400 | 750 | 950-1100  | 1200 |
|                   |                            | 14 | 1050 | 200-1300 | 1450 | 800 | 1000-1150 | 1250 |
|                   |                            | 15 | 1100 | 250-1350 | 1500 | 850 | 1050-1200 | 1300 |
|                   |                            |    |      |          |      | 900 |           |      |

|          |   |    |    |      |    |       |      |    |
|----------|---|----|----|------|----|-------|------|----|
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см                            | 13 | -6 | 1-7  | 9  | 0     | 6-12 | 18 |
|          |   | 14 | -4 | 1-7  | 11 | -2    | 5-13 | 20 |
|          |   | 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1    | 7-14 | 20 |
| Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине виса, кол-во раз (мальчики) | 13 | 0  | 3-6  | 8  | <hr/> |      |    |
|          |   | 14 | 0  | 4-7  | 9  |       |      |    |
|          |   | 15 | 1  | 5-8  | 10 |       |      |    |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8-9 классы)**

| № п/п    | Вид программного материала | Класс 8           | Класс 9   |
|----------|----------------------------|-------------------|-----------|
|          |                            | Количество часов. |           |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>       | <b>84</b>         | <b>84</b> |
| 1.1      | Основы знаний о физической | В процессе урока  |           |
| 1.2      | Спортивные игры            | 18                | 18        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами    | 18                | 18        |
| 1.4      | Легкая атлетика            | 21                | 21        |
| 1.5      | Лыжная подготовка          | 21                | 18        |
| 1.6      | Элементы единоборств       | 9                 | 9         |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>   | <b>18</b>         | <b>18</b> |
| 2.1      | Спортивные игры            | 6                 | 6         |
| 2.2      | Легкая атлетика            | 4                 | 4         |
| 2.3      | Лыжная подготовка          | 8                 | 8         |
|          | Итого                      | 102               | 102       |

## Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса обучающихся по данной программе.

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 18 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность:** метать мяч 150 г с места и с 5-6 шагов разбега на дальность.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики), махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (девочки); прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90° (девочки), лазание по канату в два-три приема, выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувыры назад и вперед, длинный кувырок (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «Мост» и поворот в упор на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), выполнять технические действия в игре.

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.



### Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

| Ученик усвоит   | Ученик получит возможность  | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);</li> <li>• особенности развития избранного вида спорта;</li> <li>• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;</li> <li>• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период;</li> <li>• возрастные особенности развития ведущих психических</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России.</li> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения</li> <li>• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</li> <li>• соблюдать правила безопасности и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>• выполнять элементы судейства соревнований;</li> <li>• организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.</li> <li>• провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психофункциональные особенности собственного организма;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;</li> <li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи .</li> </ul> | <p>профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно рассчитывать объём физической нагрузки при индивидуальных занятиях физическими упражнениями ;</li> <li>• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> <li>• соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</li> </ul> |  |
|--|--|--|

## Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса обучающихся по данной программе.

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 18 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность:** метать мяч 150 г с места и с 3-х шагов разбега на дальность, метание гранаты 700гр (юноши), 500гр (девушки).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включая кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки)

**В спортивных играх:** играть в волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам), выполнять технические действия в игре.

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма

### Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

| Ученик усвоит  | Ученик получит возможность  | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);</li> <li>• особенности развития избранного вида спорта;</li> <li>• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;</li> <li>• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период;</li> <li>• возрастные особенности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России.</li> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения</li> <li>• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</li> <li>• соблюдать правила безопасности и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>• выполнять элементы судейства соревнований;</li> <li>• организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.</li> <li>• провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психофункциональные особенности собственного организма;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;</li> <li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> | <p>профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно рассчитывать объём физической нагрузки при индивидуальных занятиях физическими упражнениями ;</li> <li>• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> <li>• соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</li> </ul> |  |
|--|--|--|

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»  | Оценка «2»                     |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором:  | За тот же ответ, если:   | За ответ, в котором:  | За непонимание и:              |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

## 2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»   |
|---|--|--|--|
| За выполнение, в котором:   | За тоже выполнение, если:  | За выполнение, в котором:  | За выполнение, в котором:  |
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок ( легко, свободно, чётко, уверенно, слитно) с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> |



### 3. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»  |
|---|--|--|---|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |

### 4. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»  |
|---|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| физической подготовленности за<br>определённый период времени. |  |  |  |
|--|--|--|--|

## Перечень учебно-методических средств обучения

Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы  
Физическая культура 8 – 9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5—11 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией *А. П. Матвеева*

[http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev\\_Fizra\\_5-11kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/index.html)

*Составление учебных программ* Лопуга Е.В., доцентом кафедры здоровьесберегающих технологий  
[www.valeo.akipkro.ru/index.php?option=com...view...](http://www.valeo.akipkro.ru/index.php?option=com...view...)

Правила составления рабочих программ по новым стандартам

[nsportal.ru/.../pravila-sostavleniya-rabochikh-programm-po-novym-](http://nsportal.ru/.../pravila-sostavleniya-rabochikh-programm-po-novym-)

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуре.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 класс», В.И. Лях 2008 г.

**Контрольно измерительные материалы.**

| <b>8 класс</b>              | <b>Мальчики</b> |          |          | <b>Девочки</b> |          |          |
|-----------------------------|-----------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
| <b>Виды испытаний</b>       | <b>5</b>        | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>       | <b>4</b> | <b>3</b> |
| Прыжок в длину с места      | 195             | 185      | 175      | 185            | 170      | 160      |
| Прыжок в длину с разбега    | 390             | 370      | 350      | 360            | 340      | 320      |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50              | 40       | 30       | 55             | 45       | 35       |
| Поднимание туловища за 30с  | 25              | 22       | 20       | 23             | 19       | 16       |
| Отжимание                   | 34              | 25       | 12       | 20             | 17       | 10       |
| Подтягивание                | 11              | 9        | 7        | 18             | 13       | 8        |
| Метание мяча на дальность   | 34              | 31       | 28       | 30             | 27       | 25       |
| Челночный бег 6X10          | 16.0            | 17.0     | 18.0     | 17.0           | 18.0     | 19.0     |
| Бег 1000м                   | 4.10            | 4,40     | 5,00     | 4.50           | 5.10     | 5.30     |
| Бег 1500м                   | 6,40            | 7,30     | 9,00     | 7,20           | 8,50     | 10,00    |
| Бег 800м                    | 3,00            | 3,20     | 4,20     | 3,50           | 4,10     | 5,20     |

|                               |                   |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
| Бег 400м                      | 1,15              | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м                       | 8.8               | 9.7  | 10.5 | 9.7  | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м                       | 4.6               | 5.2  | 5.7  | 5,0  | 5.7  | 6,2  |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11                | 9    | 6    | 9    | 7    | 5    |
| Вис на перекладине (сек)      | 42                | 32   | 18   | 26   | 22   | 12   |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики     | Без учета времени |      |      |      |      |      |

| <b>9 класс</b>              | <b>Мальчики</b> |          |          | <b>Девочки</b> |          |          |
|-----------------------------|-----------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
|                             | <b>5</b>        | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>       | <b>4</b> | <b>3</b> |
| <b>Виды испытаний</b>       |                 |          |          |                |          |          |
| Прыжок в длину с места      | 210             | 190      | 170      | 190            | 170      | 160      |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60              | 50       | 40       | 65             | 65       | 45       |
| Поднимание туловища за 30с  | 26              | 21       | 18       | 23             | 20       | 17       |
| Отжимание                   | 36              | 25       | 18       | 22             | 18       | 16       |
| Подтягивание                | 12              | 10       | 8        | 21             | 14       | 8        |
| Метание мяча на             | 40              | 35       | 31       | 35             | 26       | 20       |

|                            |      |      |      |      |      |       |
|----------------------------|------|------|------|------|------|-------|
| дальность                  |      |      |      |      |      |       |
| Челночный бег 6X10         | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0  |
| Бег 1000м                  | 3.40 | 4.00 | 5.00 | 4.20 | 4.40 | 5.30  |
| Бег 1500м                  | 6.40 | 7.30 | 9.00 | 7.20 | 8.50 | 10.00 |
| Бег 800м                   | 2.55 | 3.20 | 4.20 | 3.30 | 4.10 | 5.20  |
| Бег 400м                   | 1.14 | 1.28 | 1.50 | 1.32 | 1.45 | 2.20  |
| Бег 60м                    | 8.4  | 9.2  | 10.6 | 9.4  | 10.0 | 11.2  |
| Бег 30м                    | 4.5  | 5.1  | 6.0  | 4.9  | 5.8  | 7.0   |
| Бросок набивного мяча(1кг. | 12   | 9    | 7    | 9    | 7    | 5     |

|                                     |                   |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------|-------------------|----|----|----|----|----|
| м)                                  |                   |    |    |    |    |    |
| Вис на<br>переклад<br>ине (сек)     | 45                | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Бег<br>2000м,<br>3000м-<br>мальчики | Без учета времени |    |    |    |    |    |