

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 9 КЛАССА**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 5 ст. 12, п. 2 ст. 28, п. 1 ст. 48)
- Федерального базисного учебного плана, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004)
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (О введении третьего часа физической культуры)
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189
- учебного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» 2018-2019 учебный год.
  - программы для ОУ «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2012, 102 часа (базовый уровень)
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования в образовательных учреждениях».

### **Структура документа.**

Рабочая программа включает шесть разделов: пояснительную записку; содержание учебного предмета с тематическим планом; требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса; календарно-тематическое планирование; оценочные материалы; условия реализации обязательного минимума содержания образования (материально-техническое и информационно-методическое обеспечение образовательного процесса).

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры для обучающихся 9 класса является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для обучающихся 9 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у обучающихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Цели.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, Рабочая программа по физической культуре для 9 класса своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- освоение знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, развитии спорта в Оренбуржье.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Учебный план ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе, из расчета 3 часа в неделю.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 9 КЛАССЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и базовые шаги аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.**

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зимние Олимпийские и Паралимпийские Игры в Сочи.

Понятие общей и специальной физической подготовки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного или нескольких видов спорта).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.***

*Строевые упражнения (в процессе уроков).*

*Акробатические упражнения и комбинации:*

девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;

юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках силой из упора присев, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

*Лазание по гимнастической стенке.*

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры.*

Базовые шаги аэробики, различные комплексы *ритмической гимнастики и аэробики.*

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Бег на средние и длинные дистанции.

Прыжки (в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча в цель и на дальность: в горизонтальные и вертикальные цели; с места и с разбега.

*Плавательные упражнения.* Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; перемещения, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (юноши), двумя руками от головы (девушки); штрафной бросок; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

*Мини-футбол (футбол):* специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного или нескольких видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ 9 КЛАССА

*В результате освоения физической культуры обучающиеся 9 класса должны:*

**Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 60 метров, сек.	8.9	10.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	27	20
К выносливости	Бег на 2000 метров	8 мин. 50 сек.	10 мин. 00 сек.
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин. 30 сек.	21 мин. 00 сек.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В начале и в конце учебного года сдаются контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тестирование проводится по *«Президентскому многоборью»*:

- бег на 1000 м;
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения «сидя»;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание на низкой перекладине или сгибание-разгибание рук в упоре «лёжа» (девушки);
- челночный бег 4 x 9 м;
- бег 60 м.

Таблица оценки результатов тестовых испытаний «Президентское многоборье» в приложении №1.

Текущий учет и *контрольные тесты* являются основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МИНИМУМА СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

(материально-техническое и информационно-методическое  
обеспечение образовательного процесса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического и информационно-методического обеспечения образовательного процесса	Количественный показатель	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Конституция РФ.	Д	
1.2	Закон об образовании в РФ 2012 год	Д	
1.3	Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ.	Д	
1.4	Сборник нормативных документов физической культуры.	Д	
1.5	Стандарты основного общего образования по физической культуре.	Д	
1.6	Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	Д	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия, рекомендации, журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Плакаты методические.	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи.	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и праздников.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Мультимедийный компьютер	Д	С выходом в интернет.
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.3	Принтер	Д	
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Перекладина гимнастическая	Г	
5.3	Канат для перетягивания	1 шт.	
5.4	Скамейка гимнастическая	6 шт.	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	
5.6	Маты гимнастические	10 шт.	
5.7	Скакалка гимнастическая	15 шт.	
5.8	Обруч гимнастический	15 шт.	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.9	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.10	Рулетка измерительная(20м.)	Д	
5.11	Мячи для метания	15 шт.	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
5.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2шт.	
5.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2 шт.	
5.14	Мячи баскетбольные для мини-игры	10 шт.	
5.15	Мячи баскетбольные (№ 6,7)	10 шт.	
5.16	Сетка волейбольная	2 шт.	
5.17	Мячи волейбольные	10 шт.	
5.18	Мячи футбольные	10 шт.	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.20	Секундомеры электронные	8 шт.	
	<i>Средства первой помощи</i>		
5.21	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		

6.1	Спортивный зал № 1 (гимнастический 18x20 м.)	Д	С раздевалками, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи, контейнеры.



#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

##### 9 класс

№ урока	Название раздела, тема урока.	Обязательный минимум содержания образования по стандарту	Содержание образования по примерной программе	Повторение	Дата	Примечание
1.	<p>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>История легкой атлетики.</p> <p>Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Физическая нагрузка, физическое развитие, физическая подготовленность.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры и занятиях легкой атлетикой, спортивными играми.</p> <p>История возникновения спортивных игр «Волейбол» и «Футбол».</p> <p>Основные правила игры и проведения соревнований.</p> <p>Судейство.</p> <p>Виды травм.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>		
2.	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Спринтерский и эстафетный бег.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Спринтерский и эстафетный бег (30-60 метров).</p>	<p>Низкий старт, правила передачи эстафетной палочки.</p>		
3.	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Спринтерский и эстафетный бег.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Спринтерский и эстафетный бег (100-200 метров).</p>	<p>Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.</p>		
4.	<p>Контроль за уровнем физической подготовленности.</p>	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Контроль за уровнем физической подготовленности.</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Техника выполнения челночного бега.</p>		
5-6	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (с укороченного разбега).</p>	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Фазы прыжка.</p>		

7	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения прыжка в длину с места.		
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (с разбега в 9-11, 11-13 шагов).	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с разбега в 7-9, 9-11 шагов). Фазы прыжка.		
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (с разбега в 9-11, 11-13 шагов).	Техника прыжка в длину с разбега.		
10	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности. Юноши – на высокой перекладине; девушки – на низкой.	Развитие силовой способности. Техника выполнения подтягивания.		
11-12	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	Легкая атлетика. Кроссовый бег (1-1,5 км. без учета времени).	Техника бега на длинные дистанции, техника дыхания во время бега.		
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Техник метания малого мяча с места.		
14-15	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции (300, 500 м.).		
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Техник метания малого мяча с разбега.		
17	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Техник метания малого мяча с разбега (3-6 шагов).		
18-19	Легкая атлетика. Кроссовый бег. Спортивная ходьба.	Легкая атлетика. Кроссовый бег. Спортивная ходьба.	Легкая атлетика. Кроссовый бег (до 15 мин.). Спортивная ходьба.	Сочетание кроссового бега со спортивной ходьбой. Техника спортивной ходьбы. Физическая нагрузка.		

20	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие выносливости. Техника бега на 1 км.		
21	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
22	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
23- 24	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в футболе.	Спортивные игры. Футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		

25	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Прием и передача мяча на месте и в движении.	Стойка волейболиста, перемещения, техника приема и передач мяча. Игра по правилам.		
26-27	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Стойка волейболиста, перемещения, техника приема и передач мяча, техника нижней прямой подачи. Нападающий удар. Игра по правилам.		
28	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Стойка волейболиста, перемещения, техника подач, приема и передач мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
29	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	Стойка волейболиста, перемещения, техника подач, приема и передач мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
30	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие мышечной выносливости. Техника выполнения поднимания туловища за 1 мин.		
31	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	Стойка волейболиста, перемещения, техника подач, приема и передач мяча. Нападающий удар. Техникотактические действия. Учебная игра.		
32	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие гибкости. Техника выполнения наклона из положения сидя.		
33-34	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	Стойка волейболиста, перемещения, техника подач, приема и передач мяча. Нападающий удар. Техникотактические действия. Учебная игра.		

35	<p>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Элементы релаксации и ауто-тренинга. Простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Самомассаж и релаксация (общие представления.)</p>	<p>Формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.</p> <p>Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Выдающиеся отечественные спортсмены-гимнасты.</p> <p>Оздоровительное значение гимнастики для человека.</p> <p>Личная гигиена в процессе физическими упражнениями.</p>		
36	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами.</p> <p>Упражнения на координацию движений и развитие гибкости.</p> <p>Страховка во время опорного прыжка. Приземление.</p> <p>Строевые упражнения в процессе каждого урока (на месте и в движении).</p>		
37	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами.</p> <p>Упражнения на координацию движений и развитие гибкости.</p> <p>Страховка во время опорного прыжка. Приземление.</p>		
38	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами.</p> <p>Упражнения на координацию движений и развитие гибкости.</p> <p>Страховка во время опорного прыжка. Приземление.</p>		

39	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами. Упражнения на координацию движений и развитие гибкости. Страховка во время опорного прыжка. Приземление.		
40	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами. Упражнения на координацию движений и развитие гибкости. Страховка во время опорного прыжка. Приземление.		
41-42	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами. Упражнения на координацию движений и развитие гибкости. Страховка во время опорного прыжка. Приземление.		
43	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Контрольные комбинации из ранее изученных элементов.		
44	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Юноши – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.). Девушки – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).		
45	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Совершенствование физических способностей. Современные спортивно-оздоровительные системы физической культуры.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Основы знаний о физической культуре. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.	Физические качества, физическая подготовленность, физическое развитие, осанка, здоровый образ жизни. Тесты для определения физической подготовленности. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		

46	Гимнастика Висы и упоры.	Гимнастика Висы и упоры.	Гимнастика Висы и упоры.	Понятия «вис» и «упор» Подъем переворотом в упор толчком двумя (юноши); передвижение в вися;		
47	Гимнастика Висы и упоры.	Гимнастика Висы и упоры.	Гимнастика Висы и упоры.	Подъем в сед ноги врозь; подъем разгибом в сед ноги врозь (юноши). Подтягивание в вися. Подтягивание на низкой перекладине (девушки).		
48-49	Гимнастика Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Упражнения на перекладине выполняют девушки и юноши;		
50	Гимнастика Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Упражнения на перекладине		
51	Ритмическая гимнастика и аэробика. Лазание по гимнастической стенке.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Лазание по канату.	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. Лазание по канату (юноши).	Осанка, виды телосложения, культура движений. Базовые шаги аэробики. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		
52-53	Ритмическая гимнастика и аэробика. Лазание по гимнастической стенке.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Лазание по канату.	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. Лазание по канату (юноши).	Осанка, культура движений, темп и ритм. Базовые шаги аэробики. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		
54	Ритмическая гимнастика и аэробика. Лазание по гимнастической стенке.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Лазание по канату.	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. Лазание по канату (юноши).	Комплекс упражнений оздоровительной аэробики. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		
55	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по канату.	Лазание по канату (юноши).	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		
56-57-58	Ритмическая гимнастика и аэробика.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем.	Контрольный комплекс упражнений оздоровительной аэробики.		
59	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-	Спортивные игры. Мини-футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча.		

		футболе.		Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
60	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
61	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча различными способами. Удары по мячу с места и в движении. Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
62-63	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на уроках физической культуры XXII Олимпийские зимние иг-	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасно-	Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Виды лыжного спорта. Зимние Олимпийские и Паралимпийские игры. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обу-		



	ры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в Сочи.		сти и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	ви занимающегося лыжами. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.		
64	Спортивно-оздоровительная деятельность.  Основные способы плавания.	Спортивно-оздоровительная деятельность.  Основные способы плавания.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Плавательные упражнения.	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. Имитационные движения для освоения техники плавания способом «басс». Старты и повороты при плавании брассом.		
65	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма.	История возникновения игры «Баскетбол». Основные правила игры и проведения соревнований. Судейство и жесты судей. Терминология.		
66	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча, остановки, повороты.		
67	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча, остановки, повороты.		
68	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.		
69	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.		
70	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры.  Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника бросков в кольцо на месте и в движении.		
71	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника бросков в кольцо на месте и в движении.		

72	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
73	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Контрольное упражнение из ранее изученных элементов.		
74	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Технико-тактические действия в игре.		
75	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре.  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Достижения российских волейбольных и баскетбольных команд на мировом и олимпийском уровне. Выдающиеся отечественные игроки и тренеры игровых видов спорта. Спортсмены Оренбуржья. Основные понятия и термины физической культуры.		
76	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Прием и передача мяча на месте и в движении.	Стойка волейболиста, перемещения, техника приема и передач мяча. Игра по правилам.		
77- 78	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка волейболиста, перемещения, техника приема и передач мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
79- 80	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка волейболиста, перемещения, техника подачи, приема и передач мяча. Нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра.		
81	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и фи-	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие координационных способностей.		

		зической подготовленностью.		Техника выполнения челночного бега.		
82	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Комбинация из ранее изученных элементов.		
83	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Спортивные игры. Баскетбол.	Комбинация из ранее изученных элементов.		
84	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы знаний о физической культуре.  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических способностей человека. Успехи выдающихся отечественных легкоатлетов. Олимпийские дисциплины легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике.		
85	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега.	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега.	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 7-9 шагов разбега).	Основные элементы техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Фазы прыжка.		
86-87	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега.	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега.	Легкая атлетика.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 7-9 шагов разбега).	Основные элементы техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок.		
88	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Контроль за уровнем физической подготовленности.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения прыжка в длину с места.		
89	Легкая атлетика.  Бег на длинные дистанции.	Легкая атлетика.  Бег на длинные дистанции.	Легкая атлетика.  Бег на 1км.	Техника бега на длинные дистанции (без учета времени), техника дыхания во время бега.		
90-	Легкая атлетика.	Легкая атлетика.	Легкая атлетика.	Техника бега на длинные		

91	Бег на длинные дистанции.	Бег на длинные дистанции.	Бег на 1км. (девушки), 2 км. (юноши).	дистанции, техника дыхания во время бега.		
92	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Легкая атлетика. Метание малого мяча на даль- ность с разбега.	Техник метания малого мяча с разбега.		
93	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Легкая атлетика. Метание малого мяча на даль- ность с разбега.	Техник метания малого мяча с разбега (3-6 шагов). Контрольный урок.		
94- 95	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с разбега в 7-9, 9-11 шагов).	Прыжок в длину с места. Фазы прыжка.		
96- 97	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с разбега в 11-13 шагов).	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.		
98	Обязательный региональный зачет (теоретическая часть).	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.	Основы знаний о физической культуре.	Письменное тестирование.		
99.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и фи- зической подготовленностью.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Развитие мышечной вынос- ливости. Техника выполнения подни- мания туловища за 1 мин.		
100.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и фи- зической подготовленностью.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Развитие силовой способно- сти. Техника выполнения подтя- гивания.		
101.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и фи- зической подготовленностью.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Развитие выносливости.  Техника бега на 1 км.		
102.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и фи- зической подготовленностью.	Контроль за уровнем физиче- ской подготовленности.	Развитие гибкости.  Техника выполнения накло- на из положения сидя.		

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Таблица оценки результатов тестовых испытаний «Президентское многоборье».**

14 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4x9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 60 м (сек)	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,4	2.50,0	8,2	28	265	62	31	70	10,2	3.05,0	9,3	63	255	57	35	70
69	-	2.52,0	-	27	263	61	30	69	10,3	3.08,0	-	60	252	56	34	69
68	9,6	2.54,0	-	26	261	60	29	68	10,5	3.11,0	-	57	249	55	33	68
67	-	2.56,0	-	25	259	-	28	67	-	3.14,0	-	54	246	-	32	67
66	9,8	2.58,0	8,3	24	257	59	27	66	10,7	3.17,0	9,4	51	243	54	31	66
65	-	3.00,0	-	23	255	58	26	65	-	3.20,0	-	48	240	53	30	65
64	9,9	3.02,0	-	22	253	57	25	64	-	3.22,0	-	46	238	52	29	64
63	-	3.04,0	-	21	251	56	24	63	10,9	3.24,0	-	44	236	-	28	63
62	10,0	3.06,0	8,4	20	249	55	23	62	-	3.26,0	9,5	42	234	51	27	62
61	-	3.08,0	-	19	247	-	-	61	-	3.28,0	-	40	232	-	-	61
60	10,1	3.10,0	-	18	245	54	22	60	11,1	3.30,0	-	38	230	50	26	60
59	-	3.12,0	-	17	243	-	-	59	-	3.32,0	-	37	228	-	-	59
58	10,2	3.14,0	8,5	-	241	53	21	58	-	3.34,0	9,6	36	226	49	25	58

57	-	3.16,0	-	16	239	-	-	57	11,3	3.36,0	-	35	224	-	-	57
56	10,4	3.18,0	-	-	237	52	20	56	-	3.38,0	-	34	222	48	24	56
55	-	3.20,0	-	-	235	-	-	55	-	3.40,0	-	-	220	-	-	55
54	10,6	3.22,0	8,6	15	234	51	19	54	-	3.42,0	9,7	33	218	47	23	54
53	-	3.24,0	-	-	233	-	-	53	11,5	3.44,0	-	-	216	-	-	53
52	-	3.26,0	-	-	232	50	18	52	-	3.46,0	-	32	214	46	22	52
51	10,8	3.28,0	-	-	231	-	-	51	-	3.48,0	-	-	212	-	-	51
50	-	3.30,0	8,7	14	230	49	17	50	-	3.50,0	9,8	31	210	45	21	50
49	-	3.31,0	-	-	229	-	-	49	11,7	3.51,0	-	-	209	-	-	49
48	11,0	3.32,0	-	-	228	48	-	48	-	3.52,0	-	-	208	44	-	48
47	-	3.33,0	-	-	227	-	16	47	-	3.53,0	-	30	207	-	20	47
46	-	3.34,0	8,8	13	226	47	-	46	-	3.54,0	9,9	-	206	43	-	46
45	-	3.35,0	-	-	225	-	-	45	11,9	3.55,0	-	-	205	-	-	45
44	11,2	3.36,0	-	-	224	46	15	44	-	3.57,0	-	29	204	42	19	44
43	-	3.37,0	-	-	223	-	-	43	-	3.59,0	-	-	203	-	-	43
42	-	3.38,0	8,9	12	222	45	-	42	-	4.01,0	10,0	28	202	41	-	42
41	-	3.39,0	-	-	221	-	14	41	-	4.03,0	-	-	201	-	18	41
40	11,4	3.40,0	-	-	220	44	-	40	12,1	4.05,0	-	27	200	40	-	40
39	-	3.41,0	-	-	219	-	-	39	-	4.07,0	-	-	199	-	-	39
38	-	3.42,0	9,0	11	218	43	13	38	-	4.09,0	10,1	26	198	39	17	38
37	-	3.43,0	-	-	217	-	-	37	-	4.11,0	-	-	197	-	-	37
36	11,6	3.44,0	-	-	216	42	-	36	12,3	4.13,0	-	25	196	38	16	36
35	-	3.45,0	-	-	215	-	12	35	-	4.15,0	-	-	194	-	-	35
34	-	3.47,0	9,1	10	214	41	-	34	-	4.18,0	10,2	24	192	37	15	34
33	-	3.49,0	-	-	213	-	-	33	12,5	4.21,0	-	-	190	-	-	33
32	11,8	3.51,0	-	-	212	40	11	32	-	4.24,0	-	23	188	36	14	32
31	-	3.53,0	-	-	211	-	-	31	-	4.27,0	-	-	186	-	-	31
30	-	3.55,0	9,2	9	210	39	10	30	12,7	4.30,0	10,3	22	184	35	13	30
29	-	3.57,0	-	-	209	-	-	29	-	4.33,0	-	-	182	-	-	29
28	12,0	3.59,0	-	-	208	38	9	28	-	4.36,0	-	21	180	34	12	28
27	-	4.01,0	-	-	207	-	-	27	12,9	4.39,0	-	-	178	-	-	27
26	-	4.03,0	9,3	8	206	37	8	26	-	4.42,0	10,4	20	176	33	11	26
25	-	4.05,0	-	-	204	-	-	25	-	4.45,0	-	-	174	-	-	25
24	12,2	4.08,0	-	-	202	36	7	24	13,1	4.48,0	-	19	172	32	10	24
23	-	4.11,0	-	-	200	-	-	23	-	4.51,0	-	-	170	-	-	23
22	-	4.14,0	9,4	7	198	35	6	22	-	4.54,0	10,6	18	168	31	9	22
21	-	4.17,0	-	-	196	-	-	21	13,3	4.57,0	-	-	166	-	-	21
20	12,4	4.20,0	-	-	194	34	5	20	-	5.00,0	-	17	164	30	8	20
19	-	4.24,0	-	6	192	-	-	19	-	5.03,0	-	-	162	-	-	19
18	-	4.28,0	9,5	-	190	33	4	18	13,5	5.06,0	10,8	16	160	29	7	18
17	-	4.32,0	-	-	188	-	-	17	-	5.09,0	-	-	158	-	-	17
16	12,6	4.36,0	-	5	186	32	3	16	-	5.12,0	-	15	156	28	6	16
15	-	4.40,0	-	-	184	-	-	15	13,7	5.15,0	-	-	154	-	-	15
14	-	4.44,0	9,6	-	182	31	2	14	-	5.19,0	11,0	14	152	27	5	14

13	-	4.48,0	-	4	180	-	-	13	-	5.23,0	-	-	150	-	-	13
12	12,8	4.52,0	-	-	177	30	1	12	13,9	5.27,0	-	13	148	26	4	12
11	-	4.56,0	-	-	174	-	-	11	-	5.31,0	-	-	146	-	-	11
10	-	5.00,0	9,7	3	171	29	0	10	-	5.35,0	11,1	12	143	25	3	10
9	-	5.05,0	-	-	168	-	-	9	14,1	5.39,0	-	11	140	-	-	9
8	13,0	5.10,0	-	-	165	28	-1	8	-	5.43,0	-	10	137	24	2	8
7	-	5.15,0	9,8	2	162	-	-	7	-	5.47,0	-	9	134	-	-	7
6	-	5.20,0	-	-	159	27	-2	6	14,3	5.51,0	11,2	8	131	23	1	6
5	-	5.25,0	-	-	156	26	-	5	-	5.55,0	11,3	7	128	22	-	5
4	13,2	5.30,0	-	1	152	-	-3	4	-	6.00,0	-	6	125	-	0	4
3	-	5.35,0	9,9	-	148	25	-	3	14,5	6.05,0	-	5	122	21	-1	3
2	-	5.40,0	-	-	144	-	-4	2	-	6.10,0	-	4	119	-	-2	2
1	13,4	5.45,0	10,0	-	140	24	-5	1	14,7	6.15,0	11,4	3	116	20	-3	1

15 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Челночный бег 4x9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек.)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек.)	Бег 60 м (сек.)	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	9,2	2.45,0	8,1	30	270	62	32	70	9,0	3.05,0	9,2	63	255	57	35	70
69	-	2.47,0	-	28	268	61	31	69	-	3.08,0	-	60	252	56	34	69
68	9,4	2.49,0	-	26	266	60	30	68	9,2	3.11,0	-	57	249	55	33	68
67	-	2.51,0	-	24	264	-	29	67	-	3.14,0	-	54	246	-	32	67
66	9,6	2.53,0	8,2	23	262	59	28	66	-	3.17,0	9,3	51	243	54	31	66
65	-	2.55,0	-	22	260	58	27	65	9,4	3.20,0	-	48	240	53	30	65
64	9,8	2.57,0	-	21	258	57	26	64	-	3.22,0	-	46	238	52	29	64
63	-	2.59,0	-	20	256	56	25	63	-	3.24,0	-	44	236	-	28	63
62	9,9	3.01,0	8,3	-	254	55	24	62	9,6	3.26,0	9,4	42	234	51	27	62
61	-	3.03,0	-	19	252	-	-	61	-	3.28,0	-	40	232	-	-	61
60	10,0	3.05,0	-	-	250	54	23	60	-	3.30,0	-	38	230	50	26	60
59	-	3.07,0	-	18	248	-	-	59	9,8	3.32,0	-	37	228	-	-	59
58	10,1	3.09,0	8,4	-	246	53	22	58	-	3.34,0	9,5	36	226	49	25	58
57	-	3.11,0	-	17	244	-	-	57	-	3.36,0	-	35	224	-	-	57
56	10,2	3.13,0	-	-	242	52	21	56	-	3.38,0	-	34	222	48	24	56
55	-	3.15,0	-	-	240	-	-	55	10,0	3.40,0	-	-	220	-	-	55

54	10,4	3.17,0	8,5	16	239	51	20	54	-	3.42,0	9,6	33	218	47	23	54
53	-	3.19,0	-	-	238	-	-	53	-	3.44,0	-	-	216	-	-	53
52	10,6	3.21,0	-	-	237	50	19	52	-	3.46,0	-	32	214	46	22	52
51	-	3.23,0	-	-	236	-	-	51	10,2	3.48,0	-	-	212	-	-	51
50	-	3.25,0	8,6	15	235	49	18	50	-	3.50,0	9,7	31	210	45	21	50
49	10,8	3.26,0	-	-	234	-	-	49	-	3.51,0	-	-	209	-	-	49
48	-	3.27,0	-	-	233	48	-	48	-	3.52,0	-	-	208	44	-	48
47	-	3.28,0	-	-	232	-	17	47	10,4	3.53,0	-	30	207	-	20	47
46	11,0	3.29,0	8,7	14	231	47	-	46	-	3.54,0	9,8	-	206	43	-	46
45	-	3.30,0	-	-	230	-	-	45	-	3.55,0	-	-	205	-	-	45
44	-	3.31,0	-	-	229	46	16	44	-	3.57,0	-	29	204	42	19	44
43	-	3.32,0	-	-	228	-	-	43	10,6	3.59,0	-	-	203	-	-	43
42	11,2	3.33,0	8,8	13	227	45	-	42	-	4.01,0	9,9	28	202	41	-	42
41	-	3.34,0	-	-	226	-	15	41	-	4.03,0	-	-	201	-	18	41
40	-	3.35,0	-	-	225	44	-	40	-	4.05,0	-	27	200	40	-	40
39	-	3.36,0	-	-	224	-	-	39	10,8	4.07,0	-	-	199	-	-	39
38	11,4	3.37,0	8,9	12	223	43	14	38	-	4.09,0	10,0	26	198	39	17	38
37	-	3.38,0	-	-	222	-	-	37	-	4.11,0	-	-	197	-	-	37
36	-	3.39,0	-	-	221	42	-	36	-	4.13,0	-	25	196	38	-	36
35	-	3.40,0	-	-	220	-	13	35	11,0	4.15,0	-	-	194	-	16	35
34	11,6	3.42,0	9,0	11	219	41	-	34	-	4.18,0	10,1	24	192	37	-	34
33	-	3.44,0	-	-	218	-	-	33	-	4.21,0	-	-	190	-	-	33
32	-	3.46,0	-	-	217	40	12	32	-	4.24,0	-	23	188	36	15	32
31	-	3.48,0	-	-	216	-	-	31	11,2	4.27,0	-	-	186	-	-	31
30	11,8	3.50,0	9,1	10	215	39	11	30	-	4.30,0	10,2	22	184	35	-	30
29	-	3.52,0	-	-	214	-	-	29	-	4.33,0	-	-	182	-	14	29
28	-	3.54,0	-	-	213	38	10	28	-	4.36,0	-	21	180	34	-	28
27	-	3.56,0	-	-	212	-	-	27	11,4	4.39,0	-	-	178	-	-	27
26	12,0	3.58,0	9,2	9	211	37	9	26	-	4.42,0	10,3	20	176	33	13	26
25	-	4.01,0	-	-	209	-	-	25	-	4.45,0	-	-	174	-	-	25
24	-	4.04,0	-	-	207	36	8	24	-	4.48,0	-	19	172	32	12	24
23	-	4.07,0	-	-	205	-	-	23	-	4.51,0	-	-	170	-	-	23
22	12,2	4.10,0	9,3	8	203	35	7	22	11,6	4.54,0	10,4	18	168	31	11	22
21	-	4.13,0	-	-	201	-	-	21	-	4.57,0	-	-	166	-	-	21
20	-	4.16,0	-	-	199	34	6	20	-	5.00,0	-	17	164	30	10	20
19	-	4.19,0	-	7	197	-	-	19	-	5.03,0	-	-	162	-	-	19
18	12,4	4.22,0	9,4	-	195	33	5	18	-	5.06,0	10,6	16	160	29	9	18
17	-	4.25,0	-	-	193	-	-	17	11,8	5.09,0	-	-	158	-	-	17
16	-	4.28,0	-	6	191	32	4	16	-	5.12,0	-	15	156	28	8	16
15	-	4.32,0	-	-	189	-	-	15	-	5.15,0	-	-	154	-	-	15
14	12,6	4.36,0	9,5	-	187	31	3	14	-	5.19,0	10,8	14	152	27	7	14
13	-	4.40,0	-	5	185	-	-	13	-	5.23,0	-	-	150	-	-	13
12	-	4.44,0	-	-	182	30	2	12	12,0	5.27,0	-	13	148	26	6	12
11	-	4.48,0	-	-	179	-	-	11	-	5.31,0	-	-	146	-	-	11



10	12,8	4.52,0	9,6	4	176	29	1	10	-	5.35,0	11,0	12	143	25	5	10
9	-	4.56,0	-	-	173	-	-	9	-	5.39,0	-	11	140	-	-	9
8	-	5.00,0	-	-	170	28	0	8	-	5.43,0	-	10	137	24	4	8
7	-	5.05,0	-	3	167	-	-	7	12,2	5.47,0	-	9	134	-	3	7
6	13,0	5.10,0	9,7	-	164	27	-1	6	-	5.51,0	11,1	8	131	23	2	6
5	-	5.15,0	-	-	161	26	-	5	-	5.55,0	-	7	128	22	1	5
4	-	5.20,0	-	2	157	-	-2	4	-	6.00,0	-	6	125	-	0	4
3	-	5.25,0	9,8	-	153	25	-3	3	-	6.05,0	-	5	122	21	-1	3
2	13,2	5.30,0	-	-	149	-	-4	2	-	6.10,0	11,2	4	119	-	-2	2
1	-	5.35,0	9,9	1	145	24	-5	1	12,4	6.15,0	11,3	3	116	20	-3	1

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Теоретический блок  
«Основы знаний о физической культуре»**

*Отметка «5» выставляется за 80-100 % правильных ответов.*

*Отметка «4» - 60-79 % правильных ответов*

*Отметка «3»- 40-59 % правильных ответов.*

*Отметка «2» - 39% и ниже.*

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной школы по образовательной области «Физическая культура».

**1. Порядок выполнения задания**

1.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

1.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

1.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

1.4. Нарушение п. 1.3. штрафуеться снижением отметки на **1** балл за каждое замечание.

**2. Программа испытаний**

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

