**ГОАОУ «ЦОРИО»**

**КОРРЕКТИРОВКА РАБОЧИХ ПРОГРАММ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Составители:

учитель ФК высшей квалификационной категории

Бизяева Светлана Анатольевна.

**- Липецк – 2020 г.**

**Пояснительная записка**

В соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации», приказа УОиН Липецкой области от 17.03.2020 №386 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы в условиях предупреждения новой коронавирусной инфекции в Липецкой области», в целях реализации образовательной программы по дисциплине физическая культура и учебного плана в полном объёме в следующих формах реализации образовательных программ

* с использование дистанционных технологий
* с использованием электронного обучения

в период с 30.03.2020 до особого распоряжения.

В связи с переходом на дистанционное обучение учащихся ГОАОУ «ЦОРиО» возникла необходимость внести корректировку в программный материал по дисциплине физическая культура в следующих разделах:

* подвижные (спортивные игры);
* легкая атлетика

на раздел физической культуры, направленный на развитие основных физических качеств: гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация (ловкость), т.е. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Цель: обеспечить учащихся ГОАОУ «ЦОРиО» методическими разработками рекомендациями, выполнение которых под руководством родителей и педагога, сможет привести к положительной динамике развития основных физических качеств в условиях дистанционного обучения.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо направить все силы на решение следующих основных задач:

* применение комплексов физических упражнений, учитывающих половозрастные, нозологические и индивидуальные особенности учащихся в условиях дистанционного бучения;
* взаимодействуя с педагогом и родителями учащихся, обеспечить максимально возможный уровень понимания выполнения техники каждого двигательного действия детьми с ОВЗ, независимо от их индивидуальных физических и психических возможностей;
* повысить уровень двигательной активности, за счет выполняемых комплексов упражнений, а также способствовать профилактике вторичных нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения и профилактики гиподинамии.

**Планируемые результаты освоения курса**

**«Физическая культура»**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над двигательными функциями собственного тела: выполнение каждого двигательного действия максимально приближенным к правильной технике (с помощью родителей или без).

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, пешие прогулки, физическая подготовка.

**Содержание учебного предмета**

*Основы знаний:* Правила проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на улице и в ограниченном пространстве.Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивной форме для занятий физическими упражнениями (гигиена одежды и обуви).Соблюдать упрощенные правила подвижных (спортивных) игр.Знания техники выполнения двигательных действий. Знание правил подвижных (спортивных) игр.

*Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:* Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте, в движении. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами) на месте.

*Упражнения на дыхание*: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на осанку:*  Упражнения у стены (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по стене, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, упражнения на фитболах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком (книгой) на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком (книгой) на голове.

*Упражнения для профилактики плоскостопия*: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: круговые движения стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание малого мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по плотной веревке со страховкой (без страховки). Ходьба по массажной дорожке (коврику) для стоп.

*Упражнения на развитие точности и координации движений*:  ходьба между различными ориентирами; разнонаправленный бег (все задания выполняются вместе с родителями и самостоятельно); несколько поворотов подряд по показу.

*Физическая подготовка.*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Круговые движения кистью. Сгибание – разгибание фаланг пальцев. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседания. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

**Формы организации учебных занятий**

Индивидуальная, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Прогнозируемые результаты**

После регулярного выполнения рекомендуемых комплексов упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, уровень контрольного тестирования физической подготовленности учащихся ГОАОУ «ЦОРиО» станет выше уровня начального тестирования.

**Количество часов**

3 часа в неделю, по нормам САНПиН 30 мин.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений рекомендовано проводить ежедневно, утром, как утренняя гимнастика с соблюдением всех гигиенических норм и требований.

**Обратная связь**

Учащиеся ГОАОУ «ЦОРиО» информируют учителя-предметника о результатах начального и контрольного тестирования в электронной форме, которое присылается на электронный адрес учителя, любо на любой электронный носитель.

**Форма отчета учащихся**

Учащиеся ГОАОУ «ЦОРиО» перед учителем отчитываются по форме, заполнив графы: начального и контрольного тестирования. Графа итогового тестирования заполняется учителем по факту сдачи нормативов.

**Форма 1**

**Фамилия учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тест** | **Результат начального тестирования** | **Результат контрольного тестирования** | **Результат итогового тестирования** |
| **1.** | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – сила мышц рук. |  |  |  |
| **2.** | Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. |  |  |  |
| **3.** | Ловля линейки |  |  |  |
| **4.** | Бег на месте с высоким подниманием бедра с касанием ленты на уровне пояса (максимальное количество раз за 30 секунд) |  |  |  |
| **5.** | Стойка на предплечьях (планка низкая) |  |  |  |
| **6.** | Длительный бег |  |  |  |
| **7.** | Челночный бег 3х10 м |  |  |  |
| **8.** | Равновесие на одной ноге, руки в стороны. |  |  |  |
| **9.** | Из положения стоя на скамье, ноги на ширине 10 – 15 см, максимальный наклон вниз, с прямыми ногами и фиксацией положения пальцев рук в максимально нижней точке. (замер по линейке). |  |  |  |
| **10.** | Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |
| **11.** | Бросок малого мяча, весом 150 гр на точность в цель (с расстояния 3м, 5м ,7м, 9м, 12м, 15 м) |  |  |  |

**Рекомендации по выполнению комплексов физических упражнений**

* **Для учащихся.** Перед началом выполнения комплексов физических упражнений учащийся самостоятельно или с помощью родителей проводит начальное тестирование и заполняет форму 1, раздел «Результат начального тестирования» в соответствии с полученными результатами. Далее приступает к выполнению комплексов упражнений, предварительно проведя разминку в форме ОРУ (комплексы ОРУ, ранее изученных на уроках физической культуры). По окончании сроков выполнения комплексов упражнений **(еженедельно)**, учащийся самостоятельно или при помощи родителей проводит контрольное тестирование, результаты которого так же вносит в форму 1, в раздел «Результат контрольного тестирования» и высылает учителю в электронном виде или в виде фотографии. Раздел «Результаты итогового тестирования» заполняется учителем после личного тестирования каждого учащегося (по окончании действия карантина).

По результатам проведенного тестирования выставляются текущие и четвертные оценки по предмету.

* **Для родителей.** Родители (законные представители) несут ответственность за регулярное выполнение заданий по дисциплине «Физическая культура». Оказывают помощь в выполнении упражнений из комплексов, а так же осуществляют контроль над выполнением тестовых заданий. При возникновении вопросов по технике выполнения какого-либо задания, родители или ребенок может связаться и проконсультироваться с ведущим учителем – предметником. Дети со зрительной депривацией выполняют ряд упражнений с лидером (родителями). В случае медицинских противопоказаний к выполнению каких-либо физических упражнений родителям необходимо связаться с ведущим учителем физической культуры и скорректировать индивидуальный план работы ребенка по данной дисциплине.

**Программный материал.**

**Комплекс №1 (развитие силы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – сила мышц рук | 5 раз по 3 подх. | 10 раз по 3 подх. | 15 раз по 3 подход. | 20 раз по 3 подход. | 25 раз по 3 подход. | 30 раз по 3 подход. |
| **2.** | Приседания (ноги вместе, ноги на ширине плеч) – сила мышц ног | 10 раз по 3 подх. | 15 раз по 3 подх. | 20 раз по 3 подход | 25 раз по 3 подход | 30 раз по 3 подход. | 35 раз по 3 подход. |
| **3.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине – сила мышц брюшного пресса | 15 раз по 3 подх. | 20 раз по 3 подх | 25 раз по 3 подход | 30 раз по 3 подход | 35 раз по 3 подход | 40 раз по 3 подход. |
| **4.** | Прогиб в спине из положения лежа на животе, руки вверх – сила мышц спины | 5 раз по 3 подх. | 10 раз по 3 подх. | 15 раз по 3 подход. | 20 раз по 3 подход. | 25 раз по 3 подход. | 30 раз по 3 подход. |
| **5.** | **Тестовые упражнения:**   * отжимания; | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макскол-во раз |
| * поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз |

**Комплекс №2 (развитие быстроты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной впе­ред, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м. | 3 подх | 3 подх | 4 подх | 4 подх | 5 подх | 5 подх |
| **2.** | Повторная пробежка коротких отрез­ков (6-10 м), в виде челночного бега | 2 подх | 3 подх | 3 подх | 4 подх | 5 подх | 5 подх |
| **3.** | Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени с максимальной частотой шага и высотой подъема ног. | 2 подх | 3 подх | 3 подх | 4 подх | 5 подх | 5 подх |
| **4.** | Из исходного положения – выпад вперед на правую ногу, руки в упор. Смена ног прыжком с максимальной частотой работы ног. | 2 подх | 3 подх | 3 подх | 4 подх | 5 подх | 5 подх |
| **5.** | **Тестовые упражнения:**   * ловля линейки | Минимум в см | Минимум в см | Минимум в см | Минимум в см | Минимум в см | Минимум в см |
| * бег на месте с высоким подниманием бедра с касанием ленты на уровне пояса (максимальное количество раз за 30 секунд) | Макскол-во раз | Макскол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз | Макс  кол-во раз |

**Комплекс №3 (развитие выносливости)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Бег 6 минут | 1 подх | 1 подх | 2 подх | 2 подх | 3 подх | 3 подх |
| **2.** | Стойка на предплечьях (планка низкая) | 3 подх по 15 сек | 3 подх по 20 сек | 4 подх по 25 сек | 4 подх по 30 сек | 5 подх  по 35 сек | 5 подх по 40 сек |
| **3.** | Выпрыгивания из низкого приседа | 5 раз по 3 подх. | 10 раз по 3 подх. | 15 раз по 3 подход. | 20 раз по 3 подход. | 25 раз по 3 подход. | 30 раз по 3 подход. |
| **4.** | Максимально высокий подъем на носки с фиксацией положения в максимально высокой точке. | 2 подх по 20 раз | 3 подх по 25 раз | 3 подх по 30 раз | 4 подх по 35 раз | 5 подх по 40 раз | 5 подх по 50 раз |
| **5.** | **Тестовые упражнения:**   * стойка на предплечьях (планка низкая) | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек |
| * длительный бег | Бег без перехода на ходьб | Бег без перехода на ходьб | Бег без перехода на ходьбу | Бег без перехода на ходьбу | Бег без перехода на ходьбу | Бег без перехода на ходьбу |

**Комплекс №4 (развитие координации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Выпад вперед, назад, вправо, влево (не теряя равновесия, на правую и левую ноги). | 3 подх по 5 раз на кажд. ногу | 3 подх по 7 раз на кажд. ногу | 3 подх по 10раз на кажд. ногу | 3 подх по 12 раз на кажд. ногу | 3 подх по 15 раз на кажд. ногу | 3 подх по 17 раз на кажд. ногу |
| **2.** | Ходьба с книгой или мешочком с песком на голове. | 3 подх по 5-7 м | 3 подх по 7-10 м | 3 подх по 10-12 м | 3 подх по 12-15 м | 3 подх по 15-17 м | 3 подх по 15-17 м |
| **3.** | Челночный бег 3х10 м (с переноской предметов). | 3 подх | 4 подх | 5 подх | 6 подх | 7 подх | 7 подх |
| **4.** | Равновесие на одной ноге, руки в стороны. | 3 подх по 15 сек | 3 подх по 20 сек | 4 подх  по 25 сек | 4 подх по 30 сек | 4 подх по 35 сек | 4 подх по 40 сек |
| **5.** | **Тестовые упражнения:**   * Челночный бег 3х10 м | Мини мальн время в сек | Мини мальн время в сек | Мини мальн время в сек | Мини мальн время в сек | Мини мальн время в сек | Мини мальн время в сек |
| * Равновесие на одной ноге, руки в стороны | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек | Макс кол-во сек |

**Комплекс №5 (развитие гибкости)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | В положении лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. Потянуться кончика ми пальцев рук вверх а пальцами ног вперед. | 5 подх по 10 сек | 5 подх по 15 сек | 5 подх по 20 сек | 5 подх по 25 сек | 5 подх по 30 сек | 5 подх по 35 сек |
| **2.** | Наклоны вперед из положения: сидя (ноги вместе, ноги врозь) | 5 подх по 5 раз | 5 подх по 7 раз | 5 подх по 10 раз | 5 подх по 15 раз | 5 подх по 20 раз | 5 подх по 25 раз |
| **3.** | Из положения лежа на животе. упражнение «коробочка» (прогнуться в спине, руки назад, ноги согнуты в коленях, взяться руками за голень). | 3 подх по 10 сек | 3 подх по 15 сек | 3 подх по 20 сек | 3 подх по 25 сек | 3 подх по 30 сек | 3 подх по 35 сек |
| **4.** | Из исходного положения наклон вперед прогнувшись, руки сзади в замок, ноги на ширине плеч. Пружинящий наклон вперед прогнувшись, голова вверх - вперед, руки вывести максимально вверх –вперед. | 5 подх по 5 раз | 5 подх по 7 раз | 5 подх по 10 раз | 5 подх по 15 раз | 5 подх по 20 раз | 5 подх по 25 раз |
| **5.** | * Из положения стоя на скамье, ноги на ширине 10 – 15 см, максимальный наклон вниз, с прямыми ногами и фиксацией положения пальцев рук в максимально нижней точке. (замер по линейке). | Максимум см | Максимум см | Максимум см | Максимум см | Максимум см | Максимум см |

**Комплекс №6 (развитие скоростно – силовых способностей)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Прыжок из низкого приседа с продвижением вперед. | 3 подх по 5 прыж | 3 подх по 7 прыж | 3 подх по 10 прыж | 3 подх по 12 прыж | 3 подх по 15 прыж | 3 подх по 17 прыж |
| **2.** | Ходьба широкими выпадами, с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх (постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног). | 3 подх по 8 шаг. | 3 подх по 12 шаг. | 3 подх по 15 шагов | 3 подх по 17 шагов | 3 подх по 20 шагов | 3 подх по 20 шагов |
| **3.** | Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной ногой (или пар шагов). | 3 подх по 8 сек. | 3 подх по 12 сек | 3 подх по 15 сек | 3 подх по 17 сек | 3 подх по 20 сек | 3 подх по 20 сек |
| **4.** | Прыжки из полуприседа с максимальной высотой. | 3 подх по 5 прыж | 3 подх по 7 прыж | 3 подх по 10 прыж | 3 подх по 12 прыж | 3 подх по 15 прыж | 3 подх по 17 прыж |
| **5.** | * прыжок в длину с места | 3 подх по 5 прыж | 3 подх по 7 прыж | 3 подх по 10 прыж | 3 подх по 12 прыж | 3 подх по 15 прыж | 3 подх по 17 прыж |

**Комплекс №7 (развитие точности движения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физическое упражнение** | **Класс** | | | | | |
| **1 – 2** | **3 – 4** | **5 – 6** | **7 – 8** | **9 – 10** | **11 – 12** |
| **Дозировка (количество повторений и подходов)** | | | | | |
| **1.** | Бросок малого мяча (теннисного) на точность в цель с пологой траекторией. | 3 подх по 5-7 броск | 3 подх по 9-12 броск | 3 подх по 13-15 броск | 3 подх по 16-20 броск | 3 подх по 21-25 броск | 3 подх по 26-30 броск |
| **2.** | Бросок малого мяча (теннисного) на точность в цель с высокой траекторией. | 3 подх по 5-7 броск | 3 подх по 9-12 броск | 3 подх по 13-15 броск | 3 подх по 16-20 броск | 3 подх по 21-25 броск | 3 подх по 26-30 броск |
| **3.** | Бросок малого мяча (теннисного) на точность в цель с близкого расстояния. | 3 подх по 5-7 броск | 3 подх по 9-12 броск | 3 подх по 13-15 броск | 3 подх по 16-20 броск | 3 подх по 21-25 броск | 3 подх по 26-30 броск |
| **4.** | Бросок малого мяча (теннисного) на точность в цель с дальнего расстояния. | 3 подх по 5-7 броск | 3 подх по 9-12 броск | 3 подх по 13-15 броск | 3 подх по 16-20 броск | 3 подх по 21-25 броск | 3 подх по 26-30 броск |
| **5.** | * бросок малого мяча на точность (попадание в цель) (кол-во попаданий) | 3 подх по 5-7 броск | 3 подх по 9-12 броск | 3 подх по 13-15 броск | 3 подх по 16-20 броск | 3 подх по 21-25 броск | 3 подх по 26-30 броск |

**Форма 2**

**Нормативные требования итогового тестирования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тест** | **1 – 2 класс** | **3 – 4 класс** | **5 – 6 класс** | **7 – 8 класс** | **9 – 10 класс** | **11 – 12 класс** |
| **1.** | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – сила мышц рук. | **5 – 7 раз** | **10 – 15 раз** | **17 – 23 раза** | **25 – 35 раз** | **27 – 40 раз** | **30 – 45 раз** |
| **2.** | Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. | **20 раз** | **25 раз** | **30 раз** | **35 раз** | **40 раз** | **45 раз** |
| **3.** | Ловля линейки | **min в см** | **min в см** | **min в см** | **min в см** | **min в см** | **min в см** |
| **4.** | Бег на месте с высоким подниманием бедра с касанием ленты на уровне пояса (максимальное количество раз за 30 секунд) | **max касаний** | **max касаний** | **max касаний** | **max касаний** | **max касаний** | **max касаний** |
| **5.** | Стойка на предплечьях (планка низкая) | **max сек** | **max сек** | **max сек** | **max сек** | **max сек** | **max сек** |
| **6.** | Длительный бег | **6 мин** | **6 мин** | **10 мин** | **12 мин** | **15 мин** | **20 мин** |
| **7.** | Челночный бег 3х10 м | **10, 7-9,2 сек** | **10,3-9,0 сек** | **10,0-8,8 сек** | **9,8-8,5 сек** | **9,5-8,2 сек** | **9,2-8,0 сек** |
| **8.** | Равновесие на одной ноге, руки в стороны. | **15 сек** | **20 сек** | **25 сек** | **30 сек** | **35 сек** | **40 сек** |
| **9.** | Из положения стоя на скамье, ноги на ширине 10 – 15 см, максимальный наклон вниз, с прямыми ногами и фиксацией положения пальцев рук в максимально нижней точке. (замер по линейке). | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **6-16 см** | **6-16 см** |
| **10.** | Прыжок в длину с места (см) | **110-140см** | **125-160см** | **140-175см** | **150-200см** | **160-230**  **см** | **175-240**  **см** |
| **11.** | Бросок малого мяча, весом 150 гр на точность в цель (с расстояния 3м, 5м ,7м, 9м, 12м, 15 м) | **2 попад. из 5 попыток, с 3 м** | **2 попад. из 5 попыток, с 5 м** | **3 попад. из 5 попыток, с 7 м** | **3 попад. из 5 попыток, с 9 м** | **3 попад. из 5 попыток, с 12 м** | **3 попад. из 5 попыток, с 15 м** |

**Примерное тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ комплекса** | **№ недели** |
| **1.** | **Комплекс физических упражнений №1 (развитие силы)** | **Неделя №1** |
| **2.** | **Комплекс физических упражнений №2 (развитие быстроты)** | **Неделя №2** |
| **3.** | **Комплекс физических упражнений №3 (развитие выносливости)** | **Неделя №3** |
| **4.** | **Комплекс физических упражнений №4 (развитие координации)** | **Неделя №4** |
| **5.** | **Комплекс физических упражнений №5 (развитие гибкости)** | **Неделя №5** |
| **6.** | **Комплекс физических упражнений №6 (развитие скоростно-силовых способностей)** | **Неделя №6** |
| **7.** | **Комплекс физических упражнений №7 (развитие точности движения)** | **Неделя №7** |