

Приложение 1
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
Утвержденной приказом
МКОУ «Подборовская ООШ»
от «31» августа 2018 года № 87

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подборовская основная общеобразовательная школа»

**Рабочая учебная программа
по физической культуре
5 – 9 классы**

Учитель физической культуры: Садовая В.А.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура в 5-9 классах»

На изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится 510 часов из расчёта 3 ч в неделю по 102 часа в каждом классе. Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности, тренированности на основании заключения врача обучающихся распределяют на три группы: **основную, подготовительную и специальную медицинскую.**

Все разделы авторской программы в основном сохранены.

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в общеобразовательном учреждении при отсутствии специально оборудованного спортивного зала, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, невозможна реализация в полном объёме раздела «**Спортивные игры. Баскетбол. Игры по правилам**». В связи с этим в раздел «Спортивные игры. Баскетбол» добавлено «Баскетбол, элементы баскетбола». Обучающиеся моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Обучающиеся в ходе урока овладевают следующими элементами баскетбола: стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Вырывание и выбивание мяча, обводка игрока.

Спортивная игра «Волейбол» проводится на специально отведенной территории участка школы (игра на укороченной площадке), где расположены волейбольные стойки с волейбольной сеткой. Уроки волейбола проводятся с обучающимися 5-9 классов в 1-й четверти, что соответствует сезонным и погодным условиям.

Раздел «Плавание» из-за отсутствия бассейна не изучается. Часы раздела переданы в раздел «Лыжная подготовка»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования

обучающийся научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма ,повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метание и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в его оформление планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка)

Легкая атлетика (135 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м, 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут. Метание с места в стенку, в цель с 6- 8 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (120 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика с основами акробатики (105 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

В связи с тем, что отсутствует гимнастическая стенка, брусья и гимнастическое бревно проводятся дополнительно упражнения по основам физической подготовки: наклон из положения стоя и сидя, подъём туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке, прыжки и многоскоки.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы на пятках, с наклоном, углом. Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Мальчики: подтягивание в висе, девочки: вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Спортивные игры. Баскетбол (элементы баскетбола). Игра по упрощенным правилам (85 часов)

Характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Ведение мяча одной и двумя руками. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке остановка поворот ускорение.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (прием изучается на материале учебника и просмотра видеофильма «Баскетбол в школе»).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Овладение техникой броска мяча (теоретически по учебнику и просмотр видеоролика)

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча (элементы)

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок (просмотр видеоролика и изучение техники на материале учебника, рассматривание рисунков, схем). Выполнение сообщений на тему «Воздействие игры в баскетбол на организм человека»

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2: 1, 3:1, 3: 2 , 3: 3 (просмотр видеофильма, изучение на материале учебника и в подвижных играх).

Волейбол (элементы волейбола). Игра по упрощенным правилам(65 часов)

Характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать подпрыгнуть и др.)

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 ,3:2,3:3) и на укороченных площадках.

Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и выполнения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с изменением и без ведение мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме ; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками , акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, 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. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тоже через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА ГОД: 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2.	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе урока и самостоятельных занятий				
3.	Физическое совершенствование	В режиме учебного дня и учебной недели				
	Легкая атлетика	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
	Гимнастика с элементами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
	Лыжная подготовка	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч	24 ч
	Спортивные игры: волейбол (элементы волейбола)	13 ч	13ч	13 ч	13ч	13 ч
	Баскетбол (элементы баскетбола)	17ч	17ч	17ч	17ч	17ч

Контрольных работ (зачетов) 12

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Бег 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 2000 м	Без учета времени					
5	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
7	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
8	Подтягивание на высокой перекладине(мальчики),на низкой(девочки)	6	4	1	19	10	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
10	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
11	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	35	30	20	30	20	15

12	Прыжок со скакалкой, 20сек, раз	48	45	40	50	46	42
13	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	6,31-7,39	7,40и больше	7,00	7,01-8,00	8,01и больше
14	Бег на лыжах 2км	Без учета времени					
15	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
16	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Бег 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 2000м	Без учета времени					
5	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
7	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-

8	Подтягивание на высокой перекладине(мальчики),на низкой (девочки)	7	4	1	20	11	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
10	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
12	Прыжок со скакалкой, 20 сек, раз	48	46	44	50	48	46
13	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
14	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
15	Бег на лыжах 1км. мин, сек	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
16	Бег на лыжах 2км, мин, сек	14,00и меньше	15,01- 14,59	15,00 и больше	14,30 и меньше	14,31- 15,29	15,30 и больше
17	Бег на лыжах 3км	Без учета времени					

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0

2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 1500 м, мин. сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
6	Бег 2000 м	Без учета времени					
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
8	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) ,на низкой(девочки)	8	5	1	19	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
10	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
11	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
12	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
13	Прыжок со скакалкой, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
14	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16
15	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	5.45	6.15	7.15	6.15	6.45	7.45
16	Бег на лыжах 2км, мин, сек	13.00 и меньше	13.00-14,29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше
17	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Бег 2000 м, мин. сек	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5	Бег 3000м	Без учета времени					
6	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
7	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на высокой (девочки)	9	6	2	17	13	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
10	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
12	Прыжок со скакалкой, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110

13	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
14	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
15	Бег на лыжах 3 км мин, сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
16	Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м, мин; сек	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5	Бег 3000м	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
7	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100

8	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) ,высокой (девочки)	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
12	Прыжок со скакалкой, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
13	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
14	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
15	Бег на лыжах 1км, мин. сек	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
16	Бег на лыжах 2 км, мин. сек	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
17	Бег на лыжах3 км, мин. сек	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
18	Бег на лыжах5км	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			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	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16