

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:
Руководитель ОО
_____ /Елохина А.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 5-9 классы
уровень общего образования, класс

Программу составили:

Кондратьев К.А.
Абрамович В.А.

САЯНСК

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В соответствии с «Примерными программами», «Планируемыми результатами основного общего образования» ООП ООО.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

– освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

– формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных

перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенство

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Элемент содержания(Тема урока)	Кол- во часов
Раздел 1. Основы знаний (3ч)		
1	Лёгкоатлетические упражнения. Правила т/б во время занятий л/а. 30 метров обучение. П/игры: «По своим местам», Беговые эстафеты.	1
2	Лёгкоатлетические упражнения. Дистанция 30 метров с высокого старта. П. И – ловушки.	1
3	Легкоатлетические упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров	1
4	Лёгкоатлетические упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров зачет. П. И - салки	1
5	Лёгкоатлетические упражнения. Строевые упр-ния. ОРУ. Бег и ходьба по ориентирам. Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Лёгкоатлетические упражнения. Строевые упр-ния. ОРУ. Упр-ния на раз-	1

	тие координации, внимания. Метание малого мяча на дальность - зачет . П. И – кто дальше.	
7	Строевые упр-ния. ОРУ. Развитие выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.	1
8	Легкоатлетические упражнения. Строевые упр-ния. СБУ. Прыжки вверх и в длину с разбега - зачет. П/и: «Жмурки».	1
9	Лёгкоатлетические упражнения. П. И - жмурки Эстафеты. ОФП.	1
10	Строевые упр-ния. О.Р.У. Бег и ходьба с заданием. Беседа: «Бег – одно из самых полезных физических упр-ний». Измерение пульса (обучение) . СБУ. П. И – удочка.	1
11	Баскетбол. Вводный урок. Техника безопасности на занятиях. Беседа о правилах игры баскетбол.	1
12	Баскетбол. Техника передачи мяча на месте, стойки, повороты.	1
13-14	Баскетбол. Стойки баскетболиста, ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком.	2
15	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты – влево, вправо.	1
16	Баскетбол. Ведение мяча на месте, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
17	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке, высокой. Остановка прыжком.	1
18	Баскетбол. Броски одной и двумя руками от груди в квадрате.	1
19	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, ведение с изменением скорости. П. И – кто быстрее.	1
20	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. П. И – мяч ловцу.	1
21-22	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, ведение мяча с изменением скорости высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	2
23	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча.	1
24	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте. Учебная игра 5х5.	2
25	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо, учебная игра 4х4 5х5.	1
26-27	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра 4х4, 5х5 по правилам.	1
Волейбол 21ч.		
28-29	Инструктаж по т/б по в/б Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	2
30	Передача мяча сверху 2 руками. Передача мяча над собой, в стену, на месте, в парах, через сетку . П/и. « Мяч среднему»	1
31-32	Прием мяча снизу над собой на месте ,в парах, через сетку. Подвижные игры.	2
33	Нижняя прямая подача Мяч расположить на ладони левой (правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Вып-ние подачи в стену с расстояния 5-6 м, в парах, через сетку с лицевой стороны. П / игры.	1
34	Нижняя прямая подача Мяч расположить на ладони левой (правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Вып-ние подачи в стену с расстояния 5-6 м, в парах, через сетку с лицевой стороны. П / игры.	1
35-36	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,3х3,4х4.)Ученая игра.	2

37-38	Стойка и перемещение игрока. Передача 2 руками сверху в парах и над собой Приём мяча снизу 2 руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой н/удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	2
39-40	Прямой нападающий удар. Прямой н/удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам	2
41	Учебно – тренировочная игра с заданием.	1
42	Сов-ние передач сверху 2 руками, приёма снизу. П/Игры с элементами в/б	1
43	Сов-ние подач мяча, приёма. Учебная игра бхб на укороченной площадке	1
44	Учебная игра бхб на укороченной площадке с заданием (розыгрыш мяча на 3 передачи)	1
45	Волейбол. Освоение тактики игры по правилам соревнований. ОФП	1
46-47	Учебно – тренировочная игра с заданием.	2
48	Учебно – тренировочная игра по правилам волейбола бхб. зачет	1
Баскетбол 23ч, Гимнастика 18ч.		
49	Баскетбол. Стойки и повороты Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками от груди на месте в парах. учебная игра. РКК качеств.	1
50	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. РКК качеств. Терминология баскетбола	1
51	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в 3. Бросок 2 руками от головы после ловли. Игра б /б	1
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. РКК.	1
53	Ловля и передача мяча 2 руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в б/б. РКК	1
54	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Требования к технике безопасности.	1
55	Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте. Игра в б/б. РКК	1
56	Баскетбол. Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча без сопротивления	1
57	Ловля мяча 2 руками от груди на месте, в круге. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра 5х5 в б/б. РКК	1
58	Бросок 2 руками снизу в движении. Игра в б/б. РКК	1
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1 рукой от плеча на месте. Учебная игра 5х5	1
60	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Прыжки через скакалке за 1 минуту	1
61	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча 2 руками от груди на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Бросок мяча 1 рукой в кольцо. Учебная игра в б/б. РКК	1
62	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад. Эстафеты. ОРУ в движении. РКК.	1

63	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.РКК	1
64	Акробатические соединения из 2 -3,4-5элементов	1
65-66	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Раз-тие силовых способностей. Значение гимнастических упр-ний для сохранения правильной осанки.	2
67	Строевые упр-ния.Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа(д) Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых к – в	1
68	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Раз-тие силовых способностей.	1
69-70	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении ОРУ Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1
71	Опорные прыжки. Высота 100-105см.	1
72	Перестроение из колонны по 2 . ОРУ. Раз-ие силовых способностей	1
73	ОРУ. Эстафеты с использованием гимнастических упр-ний и инвентаря	1
74-75	Гимнастика. Акробатика. ОФП. Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие внимания.	2
76	Гимнастика. Упражнения на равновесие (бревно) ОФП.	1
77-78	Гимнастика. Акробатика группировка, кувырок вперед- назад, мост из положения стоя или лежа. ОФП.	2
79	Гимнастика. Акробатика. ОФП. СФК.	1
80	Учебно – тренировочная игра с заданием	1
81	Сов-ние передач сверху 2 руками, приёма снизу. П/Игры с элементами в/б	1
82	Сов-ние передач сверху 2 руками, приёма снизу. П/Игры с элементами в/б	1
83	Учебная игра 6х6 на укороченной площадке с заданием (розыгрыш мяча на 3 передачи)	1
84-85	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча 2 руками над собой. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	2
86	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи 2 руками снизу на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра. ОФП.	1
87	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи 2 руками снизу после перемещения. Учебная игра.	1
88	Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
89	Волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП.	1
90	Волейбол. Освоение тактики игры по правилам соревнований.	1
91	Волейбол. Учебная игра по правилам. 6х6	1
92-93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. СБУ. ОРУ. Раз-тие с/с качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	2
94	СБУ. ОРУ Бег в медленном темпе до 6 минут. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	1
95-96	ОРУ .Раз-тие с/с качеств. Эстафетный бег до 30 метров этап. П/игры	2
97-98	Равномерный бег до 10 мин. Раз-ие выносливости. П/игры	2
99	Кроссовая подготовка. Техника эстафетного бега. ОФП. Игры. П/Игра: «не	1

	попадись	
100	Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Техника эстафетного бега-зачет. ОФП. Игры. «Русская лапта по правилам»	1
101	Кроссовая подготовка. Мальчики 1000м, девочки 500м. Без учета времени. Игра: Русская лапта.	1
102	Кроссовая подготовка. СБУ. ОФП.	1

тематическое планирование бкласс

№ п/п	Элемент содержания(Тема урока)	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний (3ч)		
1	Физическая культура человека	1
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
3	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки(99ч)		
Легкая атлетика (9ч)		
4	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
5	Высокий старт от 15 до 30 Бег 30м – контрольный тест	1
6	Скоростной бег до 50 м. Развитие скоростных способностей.	1
7	Правила соревнований в беге. Бег на результат 60 м. –контрольное упражнение.	1
8	Бег 300м –контрольное упражнение.	1
9	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
10	Бег на 1000м – контрольный тест.	1
11	Круговая тренировка	1
12	Бег с препятствиями. Эстафеты.	1
Спортивные игры. Футбол(5ч)		
13	История футбола. Основные правила игры в футбол.Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
14	Закрепление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
15	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1
16	Овладение техникой ударов по воротам	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Легкая атлетика (7ч)		
18	Развитие выносливости	1
19	Развитие скоростно –силовых способностей.	1
20	Правила соревнований в прыжках. Прыжок в длину с места – контрольное упражнение	1

21-22	Овладение техникой прыжка в высоту	2
23	Прыжок в высоту – контрольное упражнение	1
24	Челночный бег 3х10м – контрольный тест	1
Гимнастика(24ч)		
25	История гимнастики. Требования к технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
27-28	Освоение строевых упражнений.	2
29	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1
31	Страховка и помощь во время занятий. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
32	Упражнения для разогревания. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	1
33	Закрепление техники опорного прыжка	1
34	Контроль техники опорного прыжка.	1
35	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36-37	Акробатическая комбинация	2
38	Контрольное выполнение акробатической комбинации	1
39-40	Развитие координационных способностей.	2
41-42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
43	Подтягивание (девочки из положения, лежа) – контрольный тест	1
44	Поднимание туловища за 30сек – контрольный тест	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей	1
46	Прыжки через скакалку в 1 мин – контрольный тест.	1
47-48	Развитие гибкости.	2
Баскетбол(10ч)		
49	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
50	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
52	Терминология баскетбола. Освоение ловли и передач мяча.	1
53	Освоение техники ведения, бросков мяча.	1
54	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
55	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
56	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
57	Освоение тактики игры.	1
58	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16ч)		
59	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1

60-61	Освоение техники одновременного двухшажного хода.	2
62	Освоение техники бесшажного хода.	1
63	Закрепление техники лыжных ходов.	1
64-65	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «ёлочкой».	2
66-67	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Торможение и поворот упором.	2
68	Закрепление техники торможение и поворот упором.	1
69-70	Прохождение дистанции 2,5 км.	2
71-72	Прохождение дистанции 3,5 км.	2
73	Игры на лыжах: «Остановка рывком», «С горки на горку».	1
74	Игры на лыжах «Эстафета с передачей палок»	1
Спортивные игры. Волейбол(12ч)		
75	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Требования к технике безопасности	1
76	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
77-78	Освоение техники приёма и передач мяча.	2
79	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81	Развитие выносливости.	1
82	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
83	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Легкая атлетика(12ч)		
87-89	Закрепление прыжковых упражнений.	3
90	Развитие скоростных способностей	1
91	Бег 30,60м– контрольный тест	1
92	Минутный бег. Бег с препятствиями.	1
93	Развитие выносливости. Кросс до 15мин	1
94	Круговая тренировка.	1
95	Бег 1000м – контрольный тест	1
96	Бег 1200м – контрольный тест.	1
97-98	Правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча – контрольное упражнение	2
Спортивные игры. Футбол(4ч)		
99	Освоение тактики игры.	1
100	Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
101-102	Игра по упрощённым правилам.	2

тематическое планирование 7класс

№ п/п	Элемент содержания(Тема урока)	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний (3ч)		
1	Режим дня и его основное содержание.	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки(99ч)		
Легкая атлетика(6ч)		
4	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
5	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. Эстафета.	1
6	Правила соревнований в беге. Бег на результат 60 м	1
7	Бег 300м –контрольное упражнение.	1
8	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
9	Бег на 1000м – контрольный тест.	1
Футбол(5ч)		
10	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
12	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра	1
Легкая атлетика(10)		
15	Развитие выносливости	1
16	Развитие скоростно - силовых способностей.	1
17	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1
18	Контроль техники прыжка в длину с места.	1
19-20	Совершенствование прыжков в высоту	2
21	Контроль техники прыжка в высоту	1
22	Развитие скоростно –силовых способностей	1
23	Челночный бег3х10м – контрольный тест	1
24	Развитие скоростных способностей	1
Гимнастика(24ч)		
25	Требования к технике безопасности. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
26-28	Освоение строевых упражнений.	3
29	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1

31	Страховка и помощь во время занятий. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
32	Упражнения для разогревания. Опорные прыжки.	1
33	Закрепление техники опорного прыжка	1
34	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	1
35	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36-37	Акробатическая комбинация	2
38	Контрольное выполнение акробатической комбинации	1
39-40	Развитие координационных способностей.	2
41-42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
43	Подтягивание (девочки из положения, лежа) – контрольный тест	1
44	Поднимание туловища за30сек – контрольный тест	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей	1
46	Прыжки через скакалку в 1 мин – контрольный тест.	1
47-48	Развитие гибкости.	2
Баскетбол(10ч)		
49	Краткая характеристика баскетбола. Требования к технике безопасности	1
50	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
52	Терминология баскетбола. Освоение ловли и передач мяча.	1
53	Освоение техники ведения, бросков мяча.	1
54	Освоение индивидуальной техники защиты.Перехват мяча.	1
55	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
56	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
57	Освоение тактики игры.	1
58	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16ч)		
59	История лыжного спорта. Требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
60-61	Освоение техники одновременного одношажного хода.	2
62-63	Применение лыжных мазей. Закрепление техники лыжных ходов.	2
64-65	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём в гору скользящим шагом.	2
66-67	Виды лыжного спорта. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2
68	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
69-70	Прохождение дистанции 3,5 км.	2
71-72	Прохождение дистанции 4 км.	2
73	Игры на лыжах«Гонки с преследованием»	1

74	Игры на лыжах «Эстафета с передачей палок»	1
Спортивные игры. Волейбол(12ч)		
75	История волейбола. Требования к технике безопасности	1
76	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
77-78	Освоение техники приёма и передач мяча.	2
79	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81	Развитие выносливости.	1
82	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
83	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Легкая атлетика(12ч)		
87-89	Закрепление прыжковых упражнений.	3
90	Развитие скоростных способностей	1
91	Бег 30,60м– контрольный тест	1
92	Минутный бег. Бег с препятствиями.	1
93	Развитие выносливости. Кросс до 15мин	1
94	Круговая тренировка.	1
95	Бег 1000м – контрольный тест	1
96	Бег 1500м – контрольный тест.	1
97	Правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча	1
98	Метание теннисного мяча – контрольное упражнение	1
Спортивные игры. Футбол(4ч)		
99	Освоение тактики игры.	1
100	Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
101-102	Игра по упрощённым правилам.	2

тематическое планирование 8класс

№ п/п	Элемент содержания(Тема урока)	Кол –во часов
Раздел 1. Что вам надо знать (6ч)		
1	Физическое развитие человека	1
2	Самонаблюдение и самоконтроль	1
3	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
4	Личная гигиена в процессе	1

	занятий физическими упражнениями	
5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
6	Совершенствование физических способностей	1
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Легкая атлетика(7ч)		
7	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Краткая характеристика легкой атлетики.	1
8	Низкий старт. Спринтерский бег- 30,60м. – контрольный тест	1
9	Правила соревнований в беге. Спринтерский бег100м – контрольный тест	1
10	Развитие выносливости. Бег 100м – контрольный тест	1
11	Бег на 2000м – контрольный тест	1
12-13	Правила соревнований в метаниях. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2
Футбол(5ч)		
14	Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
15	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1
17	Овладение техникой ударов по воротам.	1
18	Совершенствование техники владения мячом.	1
Легкая атлетика (4ч)		
19	Правила соревнований в прыжках. Овладение техникой прыжка в длину с места.	1
20	Контроль техники прыжка в длину с места.	1
21	Совершенствование прыжков в высоту	1
22	Контроль техники прыжков в высоту	1
Баскетбол(9ч)		
23	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
24	Закрепление техники ловли и передач мяча	1
25	Закрепление техники ведения мяча.	1
26	Закрепление техники бросков мяча.	1
27	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
28	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
29	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
30	Закрепление тактики игры.	1
31	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Волейбол(12ч)		
32	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
33	Терминология волейбола. Освоение техники приёма и передач мяча	1
34	Правила игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
35	Развитие координационных способностей	1
36	Совершенствование выносливости	1

37	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
38	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
39	Обучение техники прямого нападающего удара.	1
40	Совершенствование координационных способностей.	1
41	Совершенствование координационных способностей	1
42	Освоение тактики игры	1
43	Освоение тактики игры	1
Лыжная подготовка(16ч)		
44	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
45	Освоение техники лыжных ходов.	1
46	Закрепление техники лыжных ходов.	1
47	Одновременный одношажный ход	1
48	Закрепление техники одновременного одношажного хода	1
49	Коньковый ход	1
50-51	Закрепление конькового хода	2
52-53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	2
54	Торможение и поворот «пругом».	1
55	Прохождение дистанции 2км.	1
56	Прохождение дистанции 3км	1
57	Прохождение дистанции 4,5км	1
58	Закрепление лыжных ходов. Игры «Гонки с выбыванием»,	1
59	Закрепление лыжных ходов. Игры «Как по часам», «Биатлон»	1
Гимнастика(24ч)		
60	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;	1
61-62	Освоение строевых упражнений.	2
63-64	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2
65-66	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2
67-68	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2
69	Страховка и помощь во время занятий. Освоение опорных прыжков	1
70	Закрепление техники опорных прыжков	1
71	Контроль техники опорных прыжков	1
72	Освоение акробатических упражнений.	1
73	Закрепление техники акробатических упражнений	1
74	Акробатическая комбинация	1
75	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1
77-	Совершенствование координационных способностей.	2

78		
79-80	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	2
81-82	Развитие скоростно-силовых способностей	2
83-84	Развитие гибкости	2
Легкая атлетика(15ч)		
85-86	Закрепление техникой прыжка в длину.	2
87-89	Овладение техникой прыжка в высоту.	3
90-91	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	2
92-93	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
94-95	Развитие скоростных способностей. Бег 30,60м.	2
95	Бег на результат 100м	1
96-98	Бег на средние дистанции. Бег 1000м - контрольный тест	3
Футбол (4ч)		
99	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1
100	Совершенствование тактики игры.	1
101-102	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2

тематическое планирование 9класс

№ п/п	Элемент содержания(Тема урока)	Кол- во часов
Раздел 1. Что вам надо знать (5ч)		
1	Адаптивная физическая культура.	1
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
3	История возникновения и формирования физической культуры.	1
4	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).	1
5	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы(97ч)		
Легкая атлетика(9ч)		
6	Овладение техникой спринтерского бега.	2
7	Спринтерский бег 30,60м – контрольный тест	
8	Спринтерский бег- 100м.	1
9	Развитие выносливости	1
10	Бег 1000м – контрольный тест	1
11	Бег на 2000м – контрольный тест	1

12-13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2
14	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Футбол (5ч)		
15	Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
16	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
17	Совершенствование техники ведения мяча.	1
18	Овладение техникой ударов по воротам.	1
19	Совершенствование техники владения мячом.	1
Легкая атлетика (4ч)		
20	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1
21	Контроль техники выполнения прыжка в длину с места.	1
22	Совершенствование прыжков в высоту	1
23	Контроль техники прыжка в высоту	1
Баскетбол(9ч)		
24	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
25	Освоение ловли и передач мяча.	1
26	Освоение техники ведения мяча.	1
27	Овладение техникой бросков мяча.	1
28	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
29	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
30	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
31	Освоение тактики игры.	1
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Волейбол(12ч)		
33	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
34	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
35	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
36	Совершенствование координационных способностей.	1
37	Совершенствование выносливости	1
38	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
39	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
40	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
41	Совершенствование координационных способностей.	1
42	Совершенствование координационных способностей	1
43-44	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	2
Лыжная подготовка(16ч)		
45	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
46-47	Освоение техники лыжных ходов.	2
48-49	Закрепление техники лыжных ходов.	2

50	Попеременный четырёхшажный ход.	1
51	Закрепление попеременного четырёхшажный хода.	1
52-53	Одновременные ходы.	2
54	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3км.	1
55-56	Прохождение дистанции до 5 км.	2
57-58	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	2
59-60	Игры для развития скоростных качеств.	2
Гимнастика(24ч)		
61-62	Освоение строевых упражнений.	2
63-64	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2
65-66	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2
67-68	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2
69	Освоение опорных прыжков	1
70	Закрепление техники опорных прыжков	1
71	Контроль техники опорных прыжков	1
72	Освоение акробатических упражнений.	1
73	Закрепление техники акробатических упражнений	1
74-75	Акробатическая комбинация	2
76	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1
77-78	Развитие координационных способностей.	2
79-80	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
81-82	Развитие скоростно-силовых способностей	2
83-84	Развитие гибкости	2
Легкая атлетика(15ч)		
85-86	Закрепление техникой прыжка в длину.	2
87-90	Овладение техникой прыжка в высоту.	3
91-92	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
93-95	Развитие скоростных способностей.	3
96	Бег на результат 100м	1
97-99	Совершенствование длительного бега.	3
Футбол (3ч)		
100	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1
101	Совершенствование тактики игры.	1
102	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	1

5класс
Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	10,4и меньше	10,5-11,7	11,5и больше	10,0 и меньше	10,0-11,1	11,2и больше

Бег 300м, мин.с	1,07и меньше	1,08-1,27	1,22и больше	0,50и меньше	1,01-1,17	1,18и больше
Бег1000м, мин. с	5,20-и меньше	5,21-7,20	7,11и больше	4,30и меньше	4,46-6,45	6,46и больше
Бег1500м,мин.с	9,00и меньше	9,01-10,29	10,30и больше	8,50и меньше	8,51-9,59	10,00и больше
Прыжок в длину с места, см	300и больше	299-231	220и меньше	340и больше	339-261	260и меньше
Прыжок в высоту, см	105и больше	100-85	80и меньше	110и больше	100-90	85и меньше
Метание мяча(150г),м	21и больше	20-15	14и меньше	34и больше	33-21	20и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовле- твори- тельно	Отлично	хорошо	Удовле- твори- тельно
Бег 30м, с	5,4и меньше	5,5-6,2	6,3и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2и больше
Челночный бег 3х10м,с	8,6и меньше	8,7-9,0	9,1и больше	8,2и меньше	8,3-8,5	8,6и больше
Прыжок в длину с места, см	164и больше	123-125	124и меньше	179и больше	178-135	134и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	110и больше	109-91	90-и меньше	90и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание, количество раз	14 и больше	13-6	5и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	16 и больше	10-15	9и меньше	22и больше	12-21	11и меньше
Сила кисти, кг	18и больше	15-10	12и меньше	24и больше	21-12	16и меньше

бкласс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовле- твори- тельно	Отлично	хорошо	Удовле- твори- тельно
Бег 60м, с	10,2и меньше	10,3-11,4	11,5и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0и больше
Бег 300м, мин.с	1,05и меньше	1,06-1,19	1,20и больше	0,50и меньше	1,00-1,14	1,15и больше
Бег1000м, мин. с	5,10-и меньше	5,11-7,10	7,11и больше	4,30и меньше	4,31-6,30	6,31и больше
Бег1500м,мин.с	8,15и	8,16-8,49	8,50и	7,40и	7,41-8,15	8,10и

	меньше		больше	меньше		больше
Прыжок в длину с места, см	330и больше	329-231	230и меньше	360и больше	359-271	270и меньше
Прыжок в высоту, см	110и больше	105-90	85и меньше	115и больше	110-95	90и меньше
Метание мяча(150г),м	23и больше	22-16	15и меньше	38и больше	35-23	21и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,3и меньше	5,4-6,0	6,1и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0и больше
Челночный бег 3x10м,с	8,4и меньше	8,0-8,9	9,0и больше	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6и больше
Прыжок в длину с места, см	179и больше	178-140	139и меньше	184и больше	183-145	144и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115и больше	114-96	95-и меньше	105и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	15 и больше	14-7	6и меньше	9и больше	8-5	4и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	17 и больше	16-11	10и меньше	23и больше	22-13	12и меньше
Сила кисти, кг	20и больше	19-15	14и меньше	28и больше	27-21	20и меньше

7класс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,8и меньше	9,9-11,0	11,1и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7и больше
Бег 300м, мин.с	1,01и меньше	1,02-1,15	1,16и больше	0,56и меньше	0,57-1,11	1,12и больше
Бег1000м, мин.с	5,00-и меньше	5,05-7,00	7,01и больше	4,20и меньше	4,21-6,15	6,16и больше
Бег1500м,мин.с	7,30и меньше	8,00-8,29	8,30и больше	7,00и меньше	7,01-7,50	7,51и больше
Прыжок в длину с места, см	350и больше	349-241	240и меньше	360и больше	379-291	290и меньше

Прыжок в высоту, см	115и больше	110-95	90и меньше	125и больше	120-105	100и меньше
Метание мяча(150г),м	26и больше	25-18	17и меньше	39и больше	38-26	25и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,2и меньше	5,3-5,9	6,0и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9и больше
Челночный бег 3х10м,с	8,2и меньше	8,3-8,7	8,8и больше	7,8и меньше	7,9-8,3	8,4и больше
Прыжок в длину с места, см	182и больше	181-145	144и меньше	195и больше	194-160	159и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	120и больше	119-105	104-и меньше	105и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание, количество раз	16 и больше	15-8	7и меньше	10и больше	9-6	5и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	18 и больше	17-12	1и меньше	24и больше	23-14	13и меньше
Сила кисти, кг	22и больше	21-17	16и меньше	32и больше	31-25	24и меньше

8класс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,4и меньше	9,5-10,6	10,7и больше	9,4 и меньше	9,1-10,2	10,3и больше
Бег 300м, мин.с	0,97и меньше	0,98-1,11	1,12и больше	0,52и меньше	0,57-1,07	1,08и больше
Бег1000м, мин.с	4,09-и меньше	4,98-7,00	6,09и больше	4,01и меньше	4,11-6,05	6,16и больше
Бег1500м,мин.с	6,45и меньше	7,15-7,44	7,45и больше	6,00и меньше	6,16-7,05	7,06и больше
Прыжок в длину с места, см	370и больше	369-261	260и меньше	380и больше	399-311	310и меньше
Прыжок в высоту, см	120и больше	115-100	95и меньше	130и больше	125-110	105и меньше
Метание мяча(150г),м	23и больше	22-15	14и меньше	36и больше	35-23	22и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	4,8и меньше	4,9-5,5	5,2и больше	4,6 и меньше	4,7-5,4	5,5и больше
Челночный бег 3x10м,с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6и больше	7,6и меньше	7,7-8,1	8,2и больше
Прыжок в длину с места, см	185и больше	184-148	147и меньше	198и больше	197-163	162и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	125и больше	124-110	109-и меньше	110и больше	109-100	99 и меньше
Подтягивание, количество раз	17 и больше	16-9	8и меньше	11и больше	8-7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	19 и больше	18-13	12и меньше	25и больше	24-15	14и меньше
Сила кисти, кг	24и больше	23-20	18и меньше	34и больше	33-27	26и меньше

9класс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовлетворительно	Отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,0и меньше	9,1-10,2	10,3и больше	8,6 и меньше	9,2-9,8	10,4и больше
Бег 300м, мин.с	0,93и меньше	0,94-1,07	1,08и больше	0,49и меньше	0,50-1,03	1,04и больше
Бег1000м, мин. с	4,09-и меньше	5,05-6,09	7,02и больше	4,10и меньше	4,11-6,55	6,06и больше
Бег1500м,мин.с	6,4и меньше	7,15-7,45	6,15и больше	6,15и меньше	6,22-6,65	7,66и больше
Прыжок в длину с места, см	370и больше	369-261	260и меньше	380и больше	399-310	311и меньше
Прыжок в высоту, см	120и больше	115-100	95и меньше	130и больше	125-110	105и меньше
Метание мяча(150г),м	28и больше	27-20	19и меньше	41и больше	40-28	27и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	хорошо	Удовле-	Отлично	хорошо	Удовле-

			твори- тельно			твори- тельно
Бег 30м, с	4,7и меньше	4,8-5,4	5,1и больше	4,5 и меньше	4,6-5,3	5,4и больше
Челночный бег 3x10м,с	7,8и меньше	7,9-8,3	8,4и больше	7,4и меньше	7,5-7,9	8,0и больше
Прыжок в длину с места, см	183и больше	181-145	144и меньше	195и больше	194-160	159и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	130и больше	129-115	114-и меньше	115и больше	114-105	114 и меньше
Подтягивание, количество раз	18 и больше	17-10	9и меньше	12и больше	9-8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	19 и больше	18-13	12и меньше	25и больше	24-15	14и меньше
Сила кисти, кг	26и больше	25-22	23и меньше	36и больше	35-29	28и меньше