

Приложение

к основной общеобразовательной программе ООО

МБОУ «СОШ №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета/ курса

« Физическая культура»

Целевая аудитория: 5-9 классы

Нормативный срок обучения: 5 лет

Содержание

Аннотация рабочей программы

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

Содержание учебного предмета / курса

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Фонд оценочных средств (ФОС)

Аннотация рабочей программы

<p>Рабочая программа составлена на основе (примерная/ авторская рабочая программа)</p>	<p>Рабочий программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2012).</p>
<p>Учебно-методический комплект</p>	
<p>Количество часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 классы -102 часов(3 часа в неделю) • 6 классы -68 часа (2 часа в неделю) • 7 классы –68 часов (2 часа в неделю) • 8 классы –68 часа (2 часа в неделю) • 9 классы –68часа (2 часа в неделю)
<p>Цели изучения дисциплины</p>	<p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. <p>Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.</p> <p>Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов: Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; - обучение основам базовых видов двигательных действий; - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
--	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5- 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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.

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 Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета / курса

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка (21 час) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	80	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	15	13	15	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	13	9	8	15
1.4	Легкая атлетика	20	14	9	17	15
1.5	Кроссовая подготовка	21	8	9	9	10
2.	Вариативная часть	22	18	18	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	5	0	0	0	0
2.2	Спортивные игры(волейбол)	11	7	8	8	10
2.3	Легкая атлетика	6	11	10	10	8

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование- 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	1
2	Техника высокого старта.	1
3	Закрепление техники высокого старта	1
4	Совершенствование техники высокого старта	1
5	Высокий старт. 60 м на результат	1
6	Финальное усилие. Эстафеты.	1
7	Челночный бег 4х9 метров	1
8	Развитие скоростных способностей	1
9	Развитие скоростной выносливости	1
10	Бег с преодолением препятствий	1
11	Прыжки многоскоки.	1
12	Техника метания мяча на дальность	1
13	Закрепление техники метания мяча на дальность	1
14	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
15	Прыжок в длину с места на результат	1
16	Бег. Дистанция 1 км.	1

17	Спортивные игры. Волейбол.	1
18	Стойки и передвижения	1
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
20	Закрепление приема и передачи мяча сверху двумя руками	1
21	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками	1
22	Прием мяча снизу над собой	1
23	Передача мяча снизу	1
24	Нижняя прямая подача	1
25	Закрепление техники подачи	1
26	Совершенствование нижней подачи	1
27	Нижняя прямая подача(оценка)а	1
28	Гимнастика Т.Б,	1
29	Висы и упоры	1
30	Закрепление техники висов упоров	1
31	Совершенствование висов и упоров	1
32	Прыжки со скакалкой	1
33	Закрепление прыжков со скакалкой	1
34	Совершенствование прыжков со скакалкой	1
35	Прыжки со скакалкой (оценка)	1
36	Акробатика(кувырки, стойки)	1
37	Закрепление акробатики	1
38	Совершенствование акробатики	1
39	Акробатика (оценка)	1
40	" Мост " из положения лежа на спине	1
41	Круговая тренировка	1
42	Круговая тренировка	1
43	Круговая тренировка	1
44	Акробатическая комбинация	1
45	Акробатическая комбинация	1
46	Акробатическая комбинация	1
47	Акробатическая комбинация	1
48	Акробатическая комбинация	1
49	Кроссовая подготовка	1
50	Развитие выносливости	1
51	Бег 4000м(м) 2500(д) Спортивные игры	1
52	Подтягивание на результат Спортивные игры	1
53	Развитие силовой выносливости	1
54	Приседание, отжимание, пресс.	1
55	Преодоление препятствий	1
56	Преодоление препятствий	1
57	Преодоление препятствий	1
58	Переменный бег. Упр.на гибкость.	1
59	Переменный бег. Спортивные игры.	1
60	Гладкий бег (1500м)	1
61	Гладкий бег.	1
62	Бег в равномерном темпе.	1
63	Бег в равномерном темпе.	1
64	Бег в равномерном темпе.	1
65	Спортивные игры. Баскетбол.	1
66	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1

67	Закрепление техники передвижения, остановок.	1
68	Совершенствование передвижений, остановок.	1
69	Ловля и передача мяча.	1
70	Техника ловли и передача мяча.	1
71	Закрепление ловли и передачи мяча.	1
72	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча.	1
74	Ведение мяча.	1
75	Техника ведения мяча.	1
76	Закрепление техники ведения мяча.	1
77	Совершенствование техники ведения мяча.	1
78	Техника броска мяча.	1
79	Закрепление техники броска мяча.	1
80	Совершенствование броска мяча.	1
81	Техника владения мячом.	1
82	Вырывание и выбивание мяча.	1
83	Кроссовая подготовка.	1
84	Преодоление препятствия.	1
85	Смешенное передвижение.	1
86	Смешенное передвижение.	1
87	Переменный бег.	1
88	Переменный бег.	1
89	Бег в равномерном темпе.	1
90	Бег в равномерном темпе.	1
91	Преодоление полы препятствий.	1
92	Гладкий бег.	1
93	Легкая атлетика.	1
94	Спринтерский бег.	1
95	Высокий старт.	1
96	Финальное усилие. Эстафеты.	1
97	Финальное усилие. Эстафеты.	1
98	Бег на средние дистанции.	1
99	Техника метания мяча.	1
100	Закрепление техники метания мяча.	1
101	Совершенствование метания мяча.	1
102	Метание мяча (оценка)	1

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физкультуры , бег на короткие дистанции.	1
2	Высокий старт, развитие скорости.	1
3	Высокий старт, стартовый разгон.	1
4	Высокий старт, стартовый разгон.	1
5	Высокий старт, стартовый разгон.	1
6	Финальное усилие, передача эстафетной палочки.	1
7	Финальное усилие, передача эстафетной палочки.	1

8	Эстафеты, развитие скорости.	1
9	Преодоление препятствий, развитие скоростной выносливости.	1
10	Преодоление препятствий, развитие скоростной выносливости.	1
11	Метание мяча на дальность, развитие скорости.	1
12	Метание мяча на дальность, развитие скорости.	1
13	Прыжки и многоскоки, развитие силы и координации.	1
14	Прыжок в длину с разбега, развитие силы и координации.	1
15	Прыжок в длину с разбега, развитие силы и координации.	1
16	Прыжок в длину с разбега, развитие силы и координации.	1
17	Тб на уроках гимнастики, висы и упоры, развитие силы.	1
18	Висы и упоры, развитие силы на перекладине.	1
19	Висы и упоры, развитие силы на перекладине.	1
20	Прыжки со скакалкой, развитие скоростно-силовых качеств.	1
21	Прыжки со скакалкой, развитие скоростно-силовых качеств.	1
22	Прыжки со скакалкой, развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Акробатические упражнения, эстафеты.	1
24	Акробатические упражнения, эстафеты.	1
25	Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1
26	Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1
27	Круговая тренировка.	1
28	Акробатическая комбинация, развитие силы мышц пресса.	1
29	Акробатическая комбинация, развитие силы мышц пресса.	1
30	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра "мяч капитану".	1
31	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра "мяч капитану".	1
32	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра "мяч капитану".	1
33	Ловля и передача мяча, игра "борьба за мяч".	1
34	Ловля и передача мяча, игра "борьба за мяч".	1
35	Ловля и передача мяча, игра "борьба за мяч".	1
36	Ведение мяча, игра "борьба за мяч".	1
37	Ведение мяча, игра "борьба за мяч".	1
38	Преодоление препятствий, игра "снайпер".	1
39	Преодоление препятствий, игра "снайпер".	1
40	Смешенное передвижение, игра "снайпер".	1
41	Смешенное передвижение, игра "снайпер".	1
42	Переменный бег, игра "снайпер".	1
43	Переменный бег, игра "снайпер".	1
44	Бег в равномерном темпе до 15 минут, игра "снайпер".	1
45	Бег в равномерном темпе до 15 минут, игра "снайпер".	1
46	Стойка и перемещение игрока, игра "лишний мяч".	1
47	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Эстафеты на развитие координации.	1
48	Приём и передача мяча двумя руками сверху, игра "вызов номеров.	1
49	Приём и передача мяча двумя руками сверху, игра "вызов номеров.	1
50	Приём и передача мяча двумя руками сверху, игра "вызов номеров.	1
51	Приём мяча снизу над собой, эстафеты на развитие координации.	1
52	Приём мяча снизу над собой, эстафеты на развитие координации.	1
53	Ведение мяча различными способами, игра "не давай мяч водящему".	1

54	Броски мяча в кольцо, игра "борьба за мяч.	1
55	Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол.	1
56	Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол.	1
57	Техника владения мячом, игра в мини-баскетбол.	1
58	Вырывание и выбивание мяча, учебная игра.	1
59	Вырывание и выбивание мяча, учебная игра.	1
60	Эстафеты, бег 60 м. на результат.	1
61	Бег на средние дистанции, развитие скоростной выносливости.	1
62	Эстафетный бег (передача палочки различными способами).	1
63	Эстафетный бег (передача палочки различными способами).	1
64	Метание мяча на дальность, развитие скорости.	1
65	Метание мяча на дальность, развитие скорости.	1
66	Метание мяча на дальность, развитие скорости.	1
67	Разновидности прыжковой подготовки (с места, с разбега).	1
68	Разновидности прыжковой подготовки (с места, с разбега).	1

Тематическое планирование-7класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика.Т.Б	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Высокий старт и стартовый разбег	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
5	Высокий старт и стартовый разбег.	1
6	Эстафета и эстафетный бег.	1
7	Финальное усилие.Бег с ускорением	1
8	Развитие скоростных способностей	1
9	Развитие скоростной выносливости	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Техника метания мяча	1
12	Закрепление техники метания мяча	1
13	Техника прыжка в длину	1
14	Закрепление техники прыжка в длину	1
15	Совершенствование прыжка в длину	1
16	Многоскоки.Спортивные игры.	1
17	Развитие выносливости	1
18	Преодоление полосы препятствия.	1
19	Развитие силовой выносливости	1
20	Баскетбол.Стойки.Передвижения	1
21	Развитие координационных способностей	1
22	Техника ловли и передач мяча	1
23	Закрепление ловли передач мяча	1
24	Совершенствование ловли передач мяча	1
25	Техника ведения мяча	1
26	Закрепление ведения мяча	1
27	Совершенствование ведения мяча	1
28	Техника броска мяча	1

29	Закрепление техники броска	1
30	Совершенствование техники броска мяча	1
31	Бросок мяча в движении	1
32	Позиционное нападение	1
33	Гимнастика.Т.Б.	1
34	Упражнение на гибкость.	1
35	Акробатические упражнения.	1
36	Подтягивание.Акробатика.	1
37	Развитие гибкости.	1
38	Акробатическая комбинация.	1
39	Упражнение в виси.Равновесие	1
40	Перекладина на результат	1
41	Развитие силовых способностей	1
42	Кроссовая подготовка.	1
43	Бег в равномерном темпе 15 минут.Спортигры.	1
44	Развитие силовой выносливости.	1
45	Бег в равномерном темпе 16 минут.Спортигра	1
46	Развитие выносливости.	1
47	Бег в равномерном темпе 17 минут.	1
48	Развитие силовой выносливости.	1
49	Бег в равномерном темпе 18 минут.	1
50	Развитие выносливости.	1
51	Волейбол.Т.Б. Стойки и передвижения.	1
52	Техника приема и передач мяча.	1
53	Закрепление приема и передач мяча.	1
54	Техника подачи мяча.	1
55	Закрепление техники подачи мяча.	1
56	Совершенствование подачи мяча.	1
57	Подача мяча снизу.	1
58	Техника нападающего удара.	1
59	Легкая атлетика.Т.Б.Преодоление препятствий.	1
60	Развитие выносливости.	1
61	Переменный бег. Прыжки и многоскоки.	1
62	Кроссовая подготовка.	1
63	Развитие силовой выносливости.	1
64	Гладкий бег. История отечественного спорта.	1
65	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
66	Техника высокого старта.	1
67	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
68	Развитие скоростных способностей.	1

Тематическое планирование-8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика.Т.Б.на уроках физкультуры	1
2	Техника низкого старта	1
3	Закрепление техники низкого старта	1

4	Совершенствование низкого старта	1
5	Бег 60метров-на результат	1
6	Техника эстафетного бега	1
7	Финальное усилие.Эстафетный бег.	1
8	Развитие скоростных способностей.	1
9	Развитие скоростной выносливости	1
10	Техника метания мяча	1
11	Закрепление техники метания мяча.	1
12	Совершенствование техники метания мяча.	1
13	Техника прыжка в длину .	1
14	Закрепление техники прыжка в длину.	1
15	Совершенствование техники метания мяча.	1
16	прыжок в длину на оценку.	1
17	Развитие выносливости.	1
18	Баскетбол.Т.Б. на уроках физкультуры.	1
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
20	Ловля и передачи мяча.	1
21	Закрепление ловли и передачи мяча.	1
22	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
23	Техника ведения мяча.	1
24	Закрепление техники ведения мяча.	1
25	Совершенствования ведения мяча.	1
26	Техника броска мяча.	1
27	Закрепление техники броска мяча.	1
28	Совершенствование броска мяча.	1
29	Бросок мяча в движении.	1
30	Техника штрафного броска.	1
31	Штрафной бросок.	1
32	Индивидуальная техника защиты.	1
33	Упражнения на гибкость	1
34	Акробатические упражнения	1
35	Подтягивание на перекладине	1
36	Прыжки змейкой через скамейку	1
37	Комбинация акробатических элементов	1
38	Подтягивание на перекладине. Результат.	1
39	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
40	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
41	Кроссовая подготовка	1
42	Преодоление горизонтальных препятствий	1
43	Развитие силовой выносливости	1
44	Многоскоки. Спортивные игры.	1
45	Переменный бег	1
46	Разнообразные прыжки и многоскоки	1
47	Бег в равномерном темпе: ю. - 20 мин., д. - 15 мин.	1
48	Специальные беговые упражнения	1
49	Преодоление полосы препятствий	1
50	Волейбол. ТБ.	1
51	Стойки, передвижения, повороты.	1
52	Техника приема и передачи мяча	1
53	Закрепление техники приема и передачи мяча	1

54	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
55	Верхняя, нижняя передачи. Оценка.	1
56	Подача мяча	1
57	Нижняя прямая подача	1
58	Нападающий удар	1
59	Легкая атлетика. ТБ.	1
60	Старт. Стартовый разгон.	1
61	Техника низкого старта	1
62	Закрепление техники низкого старта	1
63	Совершенствование техники низкого старта	1
64	Дистанция 60 м на результат	1
65	Развитие скоростных способностей	1
66	Развитие скоростной выносливости	1
67	Техника метания мяча	1
68	Закрепление техники метания мяча	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физкультуры, основы знаний.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон, бег с ускорением.	1
4	Высокий старт, бег с ускорением.	1
5	Высокий старт, бег с ускорением.	1
6	Финальное усилие, бег с ускорением.	1
7	Эстафеты (бег с передачей эстафетной палочки).	1
8	Развитие скоростных способностей. (бег 60 м. на результат)	1
9	Развитие скоростной выносливости (повторный бег 400-800 м).	1
10	Развитие скоростной выносливости (повторный бег 400-800 м).	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание мяча на дальность.	1
12	Метание мяча на дальность, эстафеты.	1
13	Метание мяча на дальность, прыжковые упражнения.	1
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
15	Прыжок в длину с разбега, эстафеты.	1
16	Прыжок в длину с разбега, эстафеты.	1
17	Прыжок в длину с разбега, эстафеты.	1
18	ТБ на уроках гимнастики, основы знаний.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
21	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1
22	Акробатическая комбинация, развитие гибкости.	1
23	Развитие гибкости, прыжковая подготовка.	1
24	Упражнения на равновесие, опорный прыжок через "козла"	1
25	Упражнения на равновесие, опорный прыжок через "козла"	1
26	Упражнения на равновесие, опорный прыжок через "козла"	1
27	Развитие силовых способностей, челночный бег.	1

28	Развитие силовых способностей, прыжки через скакалку.	1
29	Развитие координации, отжимание в упоре лёжа.	1
30	Развитие координации, отжимание в упоре лёжа.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Стойки и передвижения, повороты и остановки баскетболиста.	1
34	Стойки и передвижения, повороты и остановки баскетболиста. Развитие координации.	1
35	Ловля и передача мяча различными способами.	1
36	Ловля и передача мяча различными способами.	1
37	Ловля и передача мяча различными способами. Учебная игра.	1
38	Ведение мяча различными способами, учебная игра.	1
39	Ведение мяча различными способами, учебная игра.	1
40	Ведение мяча различными способами, учебная игра.	1
41	Бросок мяча в кольцо с различных точек, учебная игра.	1
42	Бросок мяча в кольцо с различных точек, учебная игра.	1
43	Нижняя подача, учебная игра.	1
44	Подвижная игра "подай и попади".	1
45	Нападающий удар, учебная игра.	1
46	Нападающий удар, учебная игра.	1
47	Постановка блока, учебная игра.	1
48	Развитие координации, учебная игра.	1
49	Развитие координации, учебная игра.	1
50	Тактика игры, учебная игра.	1
51	Тактика игры, учебная игра.	1
52	Тактика игры, учебная игра.	1
53	Преодоление препятствий.	1
54	Бег с преодолением препятствий.	1
55	Развитие выносливости (бег по отрезкам).	1
56	Развитие выносливости (бег в чередовании с ходьбой)	1
57	Переменный бег. Прыжки и многоскоки.	1
58	Переменный бег. Прыжки и многоскоки.	1
59	Бег в равномерном темпе, преодоление полосы препятствий.	1
60	Бег в равномерном темпе, преодоление полосы препятствий.	1
61	Развитие силовой выносливости.	1
62	Гладкий бег.	1
63	Высокий старт (ускорения сериями по 40-60 м.).	1
64	Высокий старт (ускорения сериями по 40-60 м.).	1
65	Финальное усилие, передача эстафетной палочки.	1
66	Финальное усилие, передача эстафетной палочки.	1
67	Развитие скорости (учёт бега на 60 м.).	1
68	Развитие скоростной выносливости	1

Фонд оценочных средств (ФОС)

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Теоретические знания

При оценивании теоретических знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратсья в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Обучающийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности обучающихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок

обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки обучающимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры Обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении *текущей* отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы

она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3(удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4(хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5(отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет

спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре

В СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Требования к подготовке и выполнению рефератов по физической культуре

1. В каждой четверти учащийся, имеющий освобождение от занятий физической культуры, должен подготовить 2 реферата.
2. Тема реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.
3. Реферат является самостоятельной работой учащегося.
4. Реферат готовится в объёме не менее 5 страниц и не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата по физической культуре

Учебный реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) введение;
- 3) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 4) заключение;
- 5) список использованной литературы;
- 6) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата.

Критерии	Показатели
1. Пересказ Максимально - 5 баллов	- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 5 баллов	- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников;

Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения;
4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и стилистических ошибок; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата.

Реферат оценивается по 25 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 23-25 баллов – «отлично»;
- 19-22 баллов – «хорошо»;
- 13-18 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 13 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Контрольные нормативы 5 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег 60 м.(сек)	10.0	10.4	10.8	11.0	11.2	11.4
Бег 1000 м.(мин)	4.15	4.50	4.50	5.20	5.30	5.50
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	6	18	4	13	2	10
Челночный бег 4*9 м	10.9	11.2	11.1	11.5	11.3	11.9
Упр. На пресс(1 мин.)	40	32	34	28	28	23
Многоскок(8 прыжков)-м	13.50	13.00	10.50	9.80	8.00	6.00
Тест на гибкость(см)	+9	+12	+5	+9	+3	+6
Лазанье по канату(м)	5	4	4	3	3	2
Скакалка(20 сек)	44	46	42	44	40	42
Отжимание от пола	12	10	10	7	8	5
Метание мяча(м)	34	21	27	18	20	14
Прыжок в высоту(см)	110	105	100	95	85	80
Прыжок в длину с места(см)	165	155	150	140	125	120

Контрольные нормативы 6 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег 60 м.	9.8	10.3	10.4	10.8	11.1	11.2
Бег 1500 м.	7.30	8.00	7.50	8.20	8.10	8.40
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	7	20	5	15	3	11
Челночный бег 4*9 м	10.2	10.6	10.6	11.0	11.0	11.4
Упр. На пресс(1 мин.)	40	35	35	30	30	25
«Пистолет»	7	6	5	4	3	2
Тест на гибкость(см)	+8	+12	+4	+8	+3	+5
Лазанье по канату(м)	4	3,5	3	3	2	2
Скакалка(20 сек)	48	50	46	48	44	46
Отжимание от пола	19	12	17	9	15	7
Метание мяча(м)	36	23	30	18	24	15
Прыжок в высоту(см)	115	110	110	100	90	85
Прыжок в длину с места(см)	175	165	155	150	130	125

Контрольные нормативы 7 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег 60 м.	9.4	10.0	10.2	10.6	11.0	11.2
Бег 1500 м.	7.00	7.30	7.30	8.00	8.00	8.30
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	8	22	5	15	3	11
Челночный бег 4*9 м	10.0	10.5	10.5	10.9	10.8	11.3
Упр. На пресс(1 мин.)	45	38	40	33	35	28
«Пистолет»	9	7	7	5	5	3
Тест на гибкость(см)	+9	+13	+5	+9	+3	+6
Лазанье по канату(м)	4	4	3	3	2	2
Скакалка(30 сек)	54	60	52	58	50	56
Отжимание от пола	21	16	19	14	17	12
Метание мяча(м)	39	26	32	19	25	17
Прыжок в высоту(см)	125	110	115	100	100	90
Прыжок в длину с места(см)	185	170	165	150	140	130

Контрольные нормативы 8 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег 60 м.	9.0	9.7	9.9	10.4	10.6	10.9
Бег 2000 м.	9.30	10.30	10.20	11.20	11.20	13.20
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	8	22	5	15	3	11
Челночный бег 4*9 м	9.9	10.4	10.4	10.8	10.8	11.2
Упр. На пресс(1 мин.)	48	40	42	35	38	30
Многоскок(тройной)	6.00	5.60	5.60	5.20	5.20	4.80
Тест на гибкость(см)	+9	+13	+6	+10	+4	+6
Лазанье по канату(м) Мал-без пом. ног	4	4	3	3	2	2
Скакалка(30 сек)	56	64	54	62	52	60
Отжимание от пола	22	12	20	10	16	8
Метание мяча(м)	42	27	35	20	30	18
Прыжок в высоту(см)	130	115	120	105	105	95
Прыжок в длину с места(см)	200	175	180	155	155	135
«Пистолет»	10	8	8	6	6	4

Контрольные нормативы 9 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег 60 м.	8.6	9.4	9.4	10.4	10.0	10.8
Бег 2000 м.	8.20	10.20	9.20	11.20	10.40	12.30
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	10	14	8	11	5	8
Челночный бег 4*9 м	9.9	10.4	10.2	10.8	10.5	11.0
Упр. На пресс(1 мин.)	50	42	45	37	35	30
Многоскок(тройной)	6.10	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00
Тест на гибкость(см)	+11	+18	+9	+14	+6	+11
Лазанье по канату(м) М-без пом. ног	4,5	4	3.5	3	3.0	2
Скакалка(30 сек)	60	70	58	68	56	66
Отжимание от пола	26	12	24	10	22	8
Метание мяча(м)	47	28	38	22	33	18
Прыжок в высоту(см)	135	120	120	110	110	100
Прыжок в длину с места(см)	210	180	190	160	165	150