**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

**для 6 класса**

Рабочая программа по физкультуре для 6 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физкультуре и авторской программы В.И. Ляха.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):**

 -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 -формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

 - выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.**  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (23 ч).**

 Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

 Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика (49ч).**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега,  бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (30ч)**

 **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения(тест) | Возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с |  1112131415 | 6,4 и выше6,46,15,85,5 |  6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,7 и выше6,56,26,16,1 |  6,3-5,86,2-5,66,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,3 и ниже5,15,14,94,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 1112131415 | 10,0 и более9,59,39,19,6 | 9,4-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,2 и выше10,010,010,29,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,5-9,09,3-8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 141 и ниже146150160163 | 154-173158-178167-190180-195183-205 | 186 и выше191 и выше205210220 | 123 и ниже135138139143 | 138-159149-168151-170154-177158-179 | 174 и выше182183192194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее95010010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 1112131415 | -5 и ниже-3-6-4-4 | 1-83-81-71-73-10 | 10 и выше1091112 | -2 и ниже10-2-1 | 4-108-116-125-137-14 | 15 и выше16182020 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 00001 | 2-52-63-64-75-8 | 6 и выше78910 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока  |
| 1.1 | Спортивные игры | 30 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 49 |
|  2 | Итого | 102 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя  |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |   |
| 5.1 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.2 | Мячи: теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные | К |
| 5.3 | Палка гимнастическая | К |
| 5.4 | Скакалка детская | К |
| 5.5 | Мат гимнастический | П |
| 5.6 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.7 | Рулетка измерительная | К |
| 5.8 | Коврики гимнастические | К |
| 5.9 | Массажные коврики | К |
| 5.10 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

 **Учебники:**

1. **Автор** В.И.Лях **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы** Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

 **Тематическое планирование для 6-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Число и месяц** | **Домашнее задание** |
|  | **Раздел легкая атлетика** | **ПО ПЛАНУ** | **ПО ФАКТУ** |  |
| 1 | Т/б на уроках л\а. Бег на короткие дистанции |  |  | Повторение т/б на уроках л/а. |
| 2 | Беговая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 3 | Бег 60 метров(сов). Бег на выносливость 1000 метров. |  |  |  |
| 4 | Метание мяча /сов/.Бег 60 метров-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 5 | Развитие выносливости. Метание мяча /сов./. |  |  |  |
| 6 | Бег 1000 метров-зачёт. |  |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 8 | Развитие двигательных качеств. |   |  |  |
| 9 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  |  |
| 10 | Развитие координации.Челночный бег 6х10 метров-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 11 | Скоростно-силовая подготовка |  |  |  |
| 12 | Поднимание туловища за 30 сек.-зачёт.Подвижные игры . |  |  |  |
| 13 |  Прыжок в длину с места /сов./ . Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 14 | Подтягивание на в.и н. перекладине. Прыжок в длину с места –зач. |  |  |  |
| 15 | Прыжок через скакалку (д)-зач. Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 16 |  Силовая подготовка. Развитие двигательных качеств. |  |  |  |
| 17 | Подтягивание на в.и н. перекладине-зачёт. Наклон вперёд (сов). |  |  | ОРУ |
| 18 | Силовая подготовка. |  |  |  |
| 19 |  Силовое тестирование /отжимание из упора лёжа/. |  |  | ОРУ |
| 20 | Развитие двигательных качеств |  |  |  |
| 21 | Наклон вперёд -зачёт. |  |  | ОРУ |
| 22 | Развитие двигательных качеств |  |  |  |
| 23 | Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры. Наклон в перёд из положения сидя-зачёт |  |  | ОРУ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел- гимнастика** |  |  |  |
| 25 | Т/ б на уроках гимнастики. Развитие двигательных качеств . |  |  | Т/Б на уроках гимнастики. |
| 26 | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 27 | Силовая подготовка .Кувырки вперед и назад.  |  |  |  |
| 28 | Сов-ие кувырков вперёд и назад. |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 30 | Кувырки в перёд и назад -зачёт. |  |  | ОРУ |
| 31 | Разучивание акробатической комбинации. |  |  | ОРУ |
|  32 | Подвижные игры . |  |  | ОРУ |
| 33 | Развитие двигательных качеств. Акробатика /сов-ие/. |  |  | ОРУ |
| 34 | Силовая подготовка .Акробатика / сов-ние/.  |  |  | ОРУ |
| 35 | Акробатическая комбинация-зачёт.  |  |  | ОРУ |
| 36 | Силовая подготовка |  |  | ОРУ |
| 37  | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 38 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 39 | Опорный прыжок через козла /обуч/. |  |  | ОРУ |
| 40 | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 41 | Лазани по канату /обуч/. Опорный прыжок через козла /закр/. |  |  | ОРУ |
| 42 | Силовая подготовка. |   |  | ОРУ |
| 43 | Опорный прыжок через козла /сов/. Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 44 | Подвижные игры . |  |  | ОРУ |
| 45 | Опорный прыжок через козла-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 46 | Развитие двигательных качеств |  |  | ОРУ |
| 47 | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 48 | Подвижные игры. |  |  |  ОРУ. |
|  |  **Раздел – спортивные игры.** |  |  |  |
| 49 | Силовая подготовка. |  |  |  |
| 50 | Силовая подготовка. |  |  |  |
|  51 | Т/Б на уроках спортивных игр. Стойки и перемежения играков в волейболе. |  |  | Т/Б на уроках баскетбола. |
| 52 | Силовая подготовка. Техника передачи мяча в волейболе /обуч/. |  |  | ОРУ |
| 53 | Игра в пионербол. |  |  | ОРУ |
| 54 | Техника передачи мяча верху и снизу /закр./ |  |  | ОРУ |
| 55 | Техника перемещений и владение мячом. |  |  | ОРУ |
| 56 | Игра в пионербол. |  |  | ОРУ |
| 57 | Передача мяча сверху -зачёт. |  |  | ОРУ |
| 58 | Подачи мяча через сетку /обуч/. Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 59 | Игра в пионербол. |  |  | ОРУ |
| 60 | Подачи мяча через сетку /закр/.Техника приёмов мяча в волейболе –зачёт. |  |  | ОРУ |
| 61 | Подачи мяча через сетку /сов/. Техника приёма мяча снизу -зачёт. |  |  | ОРУ |
| 62 | Игра в пионербол. |  |  | ОРУ |
| 63 |  Подачи мяча через сетку-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 64 | Игра в пионербол. |  |  | ОРУ |
| 65 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 66 |  Техника передачи и ведение мяча в баскетболе. |  |  | ОРУ |
| 67 | Передачи мяча /закр/. Ведение мяча с изменением направления . |  |  | ОРУ |
| 68 | Передача мяча в паре -зачёт. Ведение и броски мяча /закр./ |  |  | ОРУ |
| 69 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 70 | Штрафные броски /сов/.Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 71 | Броски мяча /сов/. Ведение мяча с изменением направления - зачёт. |  |  | ОРУ |
| 72 | Штрафной бросок одной рукой от плеча –зачёт. |  |  | ОРУ |
| 73 | Развитие двигательных качеств. |   |  | ОРУ |
| 74 | Штрафной бросок двумя руками от груди–зачёт. |  |  | ОРУ |
| 75 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
|  | **Раздел – легкая атлетика.** |  |  |  |
| 76 | Т/Б на уроках л/а. Скоростно-силовая подготовка. |  |  | Т/Б на уроках л/а. |
| 77 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 78 | Прыжки со скакалкой /сов./.Поднимание туловища за 30 сек –зачёт. |  |  | ОРУ |
| 79 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 80 | Прыжки со скакалкой /сов./.Челночный бег 3х10 м. /сов/. |  |  | ОРУ |
| 81 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.–зачёт. Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 82 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 83 | Прыжок в длину с места /сов./. Челночный бег 3х10 – зачёт. |  |  | ОРУ |
| 84 | Силовая подготовка. Наклон из положения сидя /сов./. |  |  | ОРУ |
| 85 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 86 | Метание мяча в цель /сов-ние/. Прыжок в длину с места – зачёт. |  |  | ОРУ |
| 87 | Силовая подготовка. Наклон в перёд –зачёт. |  |  | ОРУ |
|  88 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 89  | Силовая подготовка .Метание мяча в цель –зачёт.  |  |  | ОРУ |
| 90  | Беговая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 91 | Бег 1000 метров на выносливость. Силовое тестирование. |  |  | ОРУ |
| 92 | Беговая подготовка. |  |  |  |
| 93 | Беговая подготовка. |  |  |  |
| 94 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 95 | Бег на короткие дистанции /сов/. |  |  | ОРУ |
| 96 | Беговая подготовка |  |  |  |
| 97 | Бег 30 метров –зачёт. Метание мяча /сов-ие./. |  |  | ОРУ |
| 98 | Бег 60 метров –зачёт. Бег 1000 метров на выносливость. |  |  | ОРУ |
| 99 | Метание мяча на дальность –зачёт. |  |  | ОРУ |
| 100 | Бег 1000 метров на выносливость. |  |  | ОРУ |
| 101 | Подвижные игры. |  |  | ОРУ |
| 102 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |

 **Средства контроля**

**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров(сек) | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 7.30 | 7.50 | 8.10 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Метание мяча на дальность | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 95 | 80 | 70 |
| Отжимание от пола | 20 | 15 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 |
| Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 |
| Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

###  Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров (сек) | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 метров (сек) | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Метание мяча на дальность | 23 | 20 | 15 |
| Подтягивание (из виса лежа) | 17 | 14 | 9 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 110 | 100 | 90 |
| Отжимание от пола | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 с) | 21 | 16 | 13 |
| Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 |
| Прыжок в длину с разбега | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | мальчики | девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 20 | 17 | 12 |
| бег 60 м, с | 9,8 | 10,3 | 10,9 | 10,3 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.16 | 4.38 | 5.00 | 4.50 | 5.20 | 6.00 |