«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ ТСОШ: Устюгова Т.В../_____/ 30 августа 2020 г	**«Утверждаю»** Директор МБОУ ТСОШ: Качаева И.Н. / _____/ Приказ № 01-10-58 от 31 августа 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6 класс

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ – 3; В ГОД- 102 .

УЧИТЕЛЬ: Демидов Р.А.

2020-2021учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 6 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Тюльковской СОШ.

Цель обучения: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, посредством освоения деятельной активности.

Задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

II. Курс рассчитан на общее количество учебных часов за год обучения - 102; 3 часа в неделю).

Ш. Планируемые результаты:

Личностные УУД

-Ценностно-смысловая ориентация учащихся;

- Действие смыслообразования;

- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

-Совершенствовать навыки игровых умений;

-Понимание правил игры;

-Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

-Взаимодействовать с партнером и командой;

-Наблюдать за соблюдением правил игры;

-Формулировать высказывания своего мнения;

-Разрешать спорные игровые ситуации.

Регулятивные УУД-

-Выделение и формулирование учебной цели;

-Уметь выполнять упражнения по образцу;

-Применять правила безопасности при выполнении упражнений;

-Следить за самочувствием при физических нагрузках;

- Контроль в форме сличения с эталоном;

- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные:

- Умение структурировать знания,

- Выделение и формулирование учебной цели.

- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей

- Классификация объектов.

IV. Предметные результаты:

На необходимом (базовом уровне):

Знания о физической культуре:

-Выполнять перестроения в строю;

-Контролировать режимы нагрузки на организм.

-Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий

- Применять простейшие правила обращения с лыжами;
- Выполнять основные строевые приемы с лыжами.
-Знают правила игры и уметь их соблюдать в игровых ситуациях;
- научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- выделять исторические этапы ее развития;
- формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На повышенном уровне:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику
-умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня.

V. Аттестация учащихся класса по предмету проводится в апреле в форме демонстрации уровня физического развития в соответствии с возрастными особенностями.

VI. Содержание учебного предмета

Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (30 часов)

Основная направленность	*Содержание материала*
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика с элементами акробатики
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	*Содержание материала*
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание

предметов на месте и в движении	движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Спортивные игры
Баскетбол

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

Волейбол

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

Лыжная подготовка

Основная направленность	Содержание материала
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

Оценочный инструментарий. Приложение.

VII. Тематический план

№	Раздел	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	28	14			14
3.	Баскетбол	20	13	7		
4.	Волейбол	15		5		10
5.	Лыжная подготовка	14		9	15	
6.	Гимнастика с элементами акробатики	15			15	
	ИТОГО	102	27	21	30	24

VIII. Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Тема урока	Дата	Коррекция
1	**Инструктаж по Т.Б.** Высокий старт (повторение) ч/з п/и «встречная эстафета».		
2	Прыжок в длину с места на результат. п/и «круговая эстафета».		
3	Низкий старт (положение рук, ног, выход со старта) п/и «круговая эстафета».		
4	**Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.**		
5	Бег на 60 м, 30 м. на результат. Подвижная игра «Салки»		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». П/И «лапта»		
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения		
8	Метание малого мяча с места и 2,3 шагов разбега		
9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат		
10	Равномерный бег по кругу от 6 до 8 мин. ОРУ. П/И «Белые медведи»		
11	Бег 1000м на результат П/И «лапта»		
12	**Бег ч/з П/и «веревочка». ОРУ. П/И «Белые медведи», «Вызов номеров».**		
13	Бег 1500м на результат П/И «лапта»		
14	Контрольное тестирование: (подтягивание, челночный бег 3х10м, пресс за 30сек.)		
Раздел: Баскетбол -20ч.			
15	**Инструктаж по Т.Б.** Стойка игрока, правила игры, жесты судьи.		
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СП/И «баскетбол»		
17	Остановка прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.		
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и отскоком от пола в движении в тройках на оценку.		
20-21	Ведение мяча правой и левой рукой в средней и высокой стойке в движении по прямой.		
22	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол.		
23	Бросок одной и двумя руками в движении. Учебная игра в баскетбол.		

24	Бросок одной и двумя руками в движении, на результат. Учебная игра в баскетбол.		
25	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
26	Повороты на месте или финты. Учебная игра в баскетбол. ЛФК. Повороты на месте или финты.		
27	**Учебная игра, Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».**		
II-четверть			
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Учебная игра.		
29	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.		
30	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости на результат. Учебная игра.		
31	**Ловля мяча от щита. Учебная игра.**		
32-33	**Нападение быстрым прорывом и позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.** **Учебная игра.**		
34	Комбинация из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок на результат. Учебная игра.		
Раздел: Спортивные игры (волейбол)5ч.			
35	Стойка игрока, Передвижение в стойке, правила игры, жесты судьи. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.		
36	Прием, передача после набрасывания мяча партнером.		
37	Жонглирование мяча сверху и снизу двумя руками.		
38	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.		
39	**Эстафеты и подвижные игры в в/б.**		
Раздел: Лыжная подготовка 9ч.			
40	**Инструктаж по Т.Б.**, Виды лыжного спорта. Попеременный двушажный ход.		
41-42	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы		
43	Повороты переступанием в движении.		
44	Повороты переступанием в движении на оценку.		
45	Прохождение дистанции от 2 до 3км попеременным двушажным ходом. П/И на лыжах.		

46	Попеременный двушажный ход на оценку.		
47-48	**Одновременный безшажный ход.**		
III-четверть Раздел: гимнастика – 15ч.			
49	**Инструктаж по Т.Б.** Значение гимнастических упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
50-51	М. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Д. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.		
52	М. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Д. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев на оценку.		
Акробатика			
53-54	Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью. ОРУ без предмета		
55	Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью на оценку. ОРУ без предмета.		
Опорный прыжок			
56-57	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ без предмета		
58	Опорный прыжок ч/з козла, вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину).		
59-60	Лазание по канату, шесту в два и три приема. Упражнения для развития координации и равновесия. ОРУ с гимнастической палкой		
61	Лазание по канату, шесту в два и три приема на оценку. Упражнения для развития координации и равновесия. ОРУ с гимнастической палкой		
62-63	**Круговая тренировка.**		
Раздел: лыжная подготовка – 15ч.			
64	**Инструктаж по Т.Б.**, Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.		
65	Прохождение дистанции от 2 до 3км попеременным двухшажным ходом. П/И на лыжах.		
66	Попеременный двушажный ход на оценку.		
67-68	Одновременный безшажный ход. П/И на лыжах «точь в точь по ориентирам».		

69	Одновременный безшажный ход на оценку.		
70-71	**Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». П/И «ворота»**		
72	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом» на оценку.		
73-74	Прохождение дистанции от 2 до 4км попеременным и одновременным ходом. Развитие выносливости.		
75	**Подвижные игры и эстафеты.**		
76-77	Прохождение дистанции 1км и 2км на время.		
78	**Одновременный двушажный коньковый ход.**		
IV-четверть Раздел: спортивные игры (волейбол)			
79-80	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.		
81-82	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
83	Передача мяча над собой сверху и снизу на оценку.		
84	Передача мяча сверху двумя руками ч/з сетку. Учебная игра мини-волейбол.		
85-86	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра мини-волейбол.		
87-88	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра мини-волейбол.		
Раздел: легкая атлетика – 14ч.			
89	Прыжок в длину с места на результат. П/и «круговая эстафета».		
90	Контрольное тестирование: (подтягивание, челночный бег 3х10м, пресс за 30сек.) Промежуточная аттестация		
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку.		
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги». П/И «лапта»		
94	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения		
95	**Бег ч/з П/и «веревочка». ОРУ. П/И «Белые медведи», «Вызов номеров».**		
96	Бег на 60 м, 30 м. на результат. Подвижная игра «Салки»		
97	Метание малого мяча с места и 2,3 шагов разбега		
98	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат		
99	**Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.** **Круговая эстафета.**		

100	Бег 1000м на результат П/И «лапта»		
101	**Равномерный бег по кругу от 8до 10 мин. ОРУ. П/И «Белые медведи» или «веревочка»**		
102	Бег 1500м на результат П/И «лапта»		

IX. Материально- техническое обеспечение.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	**Количество**
Дидактические карточки	20 (гимнастика, лыжная подготовка)
	Количество (штук, пар, наборов)
- Мячи малые для большого тенниса – 14;	14 шт.
- мячи для метания 300г. – 3 шт.	3 шт.
- гранаты 500 г. -3 шт.;700 г. – 3 шт.	3+3 шт.
- шиповки – 10 пар	10 пар
- сектор переносной для прыжков в высоту – 1;	1 шт.
- сектор для прыжков в длину – 1;	1 шт.
- беговая дорожка 400м;	1 шт.
сетка в/б – 2;	2 шт.
- сетка б/б -2;	2 шт.
-мячи в/б -15;	15 шт.
-мячи б/б – 17;	17 шт.
-мячи ф/б – 6;	6
-коньки – 16 пар;	16 пар
-стенка гимнастическая-1;	1 шт.
-палка гимнастическая -20шт.	20 шт.
-маты гимнастические – 21 шт.;	21 шт.
- обручи металлические -10	10 шт.
-перекладина – 1;	1 шт.
-силовой тренажёр -1(жим-штанга);	1 шт.
-перекладина навесная – 2	2 шт.
;-брусья параллельные – 2;	2 шт.
-конь гимнастический – 2;	2 шт.
-козёл гимнастический – 1;	1 шт.
-мостик для опорного прыжка – 2;	2 шт.
-скакалки – 20;	20 шт.
-канат – 1;	1 шт.
-шест – 1;	1 шт.
-скамейка гимнастическая – 4;	4 шт.
-набор гантелей (от 0,5 до 16 кг) – 2 шт.2	2 шт.
-гиря-16 кг- 2 шт.-гиря 24 кг – 2;-гиря 32 кг – 2 шт.	2шт+2шт.+2шт.+2 шт.
-лыжи – 34 пары,	34 пары
ботинки – 24 пары,	24 пары
палки – 29 пар;	29 пар
-лыжи – 29 пар-комплектов;	29 пар – комплектов

-лыжи деревянные – 20 пар;	20 пар
-стол для настольного тенниса –	3 шт.
-Сетка для настольного тенниса – 3	3 шт.
-Ракетки для игры в настольный теннис	6 шт.
-шахматы	5 компл.
-шашки	10 компл.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Оценочный инструментарий.

Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6.0 и выше	5.8-5.4	4.9 и ниже	6.3 и выше	6.2-5.5	5.0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	12	9.3 и выше	9.0-8.6	8.3 и ниже	10. и выше	9.6-9.1	8.8 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и ниже	900-1050	1150 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	20 и выше

Демонстрировать:
Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»1
1	Бег 60 м, с Бег 30 м, с	9.8 5.1	10.4 5.3	11.1 5.8	10.3 5.4	10.6 5.8	11.2 6.2
2	Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
	или бег 2000м.	Без учета времени					
3	Прыжки в длину с разбега	С.-360 М.-340	С.-330 М.-320	270	С.-330 М.-300	280	230
4	Прыжки в высоту с разбега	115	105-110	90-95	105-110	95-100	85

5	Метание мяча 150г. с разбега	С.-36 М.-35	С.-29 М.-30	С.-21 М.-25	С.-23 М.-23	С.-18 М.-20	С.-15 М.-15
6	Прыжки в длину с места	190	180	170	180	165	150
7	Подтягивание на перекладине из виса и из виса лежа	7	5	4	17	14	9
8	Лыжная гонка на 1км. на 2км.	6.00 14.00	6.30 14.30	7.00 15.00	6.15 14.30	6.45 15.00	7.30 15.30
9	Кросс 1500м, мин, с	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50