«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

8 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» 8 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 устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

-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 , самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, формирование 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:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Регулятивные:

-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.

. **Познавательные:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- научится давать определения понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные:

-умение решать игровые споры;.

- овладеет культурой речи, ведению диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлению к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- овладеет умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением достаточно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно
оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- относиться уважительно к окружающим, проявлять культуру взаимодействия.

IV. Предметные результаты:

На необходимом (базовом уровне):

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды

-основы истории развития физической культуры в России;- особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальным техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

На повышенном уровне:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

VI. Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика

На овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на результат 30, 60 метров. На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин., бег на результат 1000, 2000 метров. На овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжок в длину с места.

На овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние, на дальность, бросок набивного мяча (1кг,2кг) двумя руками из-за головы. На развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка, челночный бег, бег с изменением направления, всевозможные прыжки и многоскоки.

Знания о физической культуре: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры

Баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, отскоком от пола в парах, тройках, в квадрате, в пятерке с одним, двумя пассивными защитниками. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после двух шагов) с пассивным и активным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2:2,3:3,4:4,5:5) с изменений позиций.

Волейбол: Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед в парах. Передачи мяча над собой и через сетку. Прием, передача мяча снизу, после набрасывания партнером с расстояния 3-4м. и через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты и подвижные игры в волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Знания о физической культуре: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча и броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении игроков в нападении и защите). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Гимнастика

Команда «прямо!», повороты в движении направо, налево. М. из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Д. из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. М.подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Д.Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. М. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д. Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. М. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину высота 115см).Д. Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Лазание по канату, шесту в два и три приема. Общеразвивающие упражнения без предмета, с мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой, на скамье, подтягивание из виса. Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне.

Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка гимнастических снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры «Гонки с выбыванием», «Эстафеты», «Биатлон», «Пустое место», Одновременный двухшажный коньковый ход.

Знания о физической культуре: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Оценочный инструментарий. Приложение.

VII. Тематический план.

№	Раздел	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Основы знания о физической культуре	в процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	28	14			14
3.	Баскетбол	18	13	5		
4.	Волейбол	17		7		10
5.	Лыжная подготовка	24		9	15	
6.	Гимнастика с элементами акробатики	15			15	
	ИТОГО	102	27	21	30	24

VIII. Календарно-планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1	Легкая атлетика 14ч. I-четверть	**Инструктаж по Т.Б.** Бег с ускорением от 70 до 80м. ч/з п/и «встречная эстафета».	1		
2		Прыжок в длину с места на результат	1		
3		Низкий старт (положение рук, ног, выход со старта)	1		
4		Бег 60м. и 30м. на результат (с низкого старта).	1		
5		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин.	1		

6		Бег 1000м на результат	1		
7		Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	1		
8		Метание теннисного мяча с места и 2,3 шагов разбега	1		
9		Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега на результат	1		
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление).	1		
11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1		
12		Бег 2000м на результат	1		
13		Челночный бег 3х10 м. на результат.	1		

14		Контрольное тестирование: (подтягивание, метание набивного мяча из-за головы, пресс за 30сек.)	1		
15	Спортивные игры (баскетбол) 18ч.	**Инструктаж по Т.Б.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и отскоком от пола в парах с пассивным сопротивлением защитника.	1		
16		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, и отскоком от пола в тройках с пассивным сопротивлением защитника.	1		
17		Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	1		
18		Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости на результат.	1		
19		Бросок одной и двумя руками с места.	1		
20		Бросок одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника (после остановки прыжком).	1		
21		Бросок одной и двумя руками в движении (после двух шагов).	1		
22		Бросок одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника (после двух шагов).	1		

23		Бросок одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника (после двух шагов) на оценку.	1		
24		Перехват мяча и нападение быстрым прорывом.	1		
25		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	1		
26		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1		
27		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, и отскоком от пола в квадрате с 2 пассивными защитниками.	1		
28	II-четверть	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
29		Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника на результат.	1		
30		Нападение (2:1).	1		
31		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	1		
32		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1		
33	Спортивные игры (волейбол)7ч.	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
34-35		Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
36		Передача мяча сверху двумя руками над собой на оценку.	1		
37		Прием, передача мяча снизу, после набрасывания партнером с расстояния 3-4м. и ч/з сетку.	1		
38		Нижняя прямая подача мяча ч/з сетку.	1		
39		Эстафеты и подвижные игры в в/б.	1		
40	Лыжная подготовка 9ч.	**Инструктаж по Т.Б.**, Попеременный двухшажный ход.	1		
41-42		Одновременный одношажный ход.	2		

43		Поворот на месте махом правой, левой ногой ч/з лыжу вперед и назад.	1		
44		Поворот на месте махом правой, левой ногой ч/з лыжу вперед и назад на оценку	1		
45-46		Прохождение дистанции от 2 до 4км, применяя одновременный одношажный ход.	2		
47		Одновременный одношажный ход на оценку.	1		
48		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		
49	Гимнастика 15ч. III четверть	**Инструктаж по Т.Б.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!».	1		
50	Висы и упоры	М. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе. Д. Махом одной итолчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1		
51		М. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе на оценку. Д. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь на оценку.	1		
52		М. В упоре на руках размахивание, соскок махом назад. Д. Вис лежа на нижней жерди, вис на подколенках.	1		
53		М. В упоре на руках размахивание, соскок махом назад на оценку. Д. Вис лежа на нижней жерди, вис на подколенках на оценку.	1		
54-55	Акробатика	М. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове. Д. Кувырок назад в полушпагат.	2		
56		М. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове. Д. Кувырок назад в полушпагат на оценку.	1		
57-58	Опорный прыжок	М. Опорный прыжок ч/з козла согнув ноги (козел в ширину высота 100-115). Д. Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь (козел в ширину высота 105-110).	2		
59		М. Опорный прыжок ч/з козла согнув ноги (козел в ширину высота 100-115) на оценку. Д. Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь (козел в ширину высота 105-110) на оценку.	1		
60		Лазание по канату, шесту в два и три приема	1		
61		Лазание по канату, шесту в два и три приема на оценку.	1		
62-63		Круговая тренировка.	2		
64	Лыжная	Прохождение дистанции от 2 до 3км, применяя	1		

	подготовка 15ч.	одновременный одношажный ход.			
65		Прохождение дистанции от 3 до 4км, применяя одновременный одношажный ход.	1		
66		Одновременный одношажный ход на оценку.	1		
67		Подъем в гору скользящим шагом.	1		
68		Подъем в гору скользящим шагом на оценку.	1		
69-70		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2		
71		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы на оценку.	1		
72-73		Прохождение дистанции от 3 до 4км попеременным и одновременным ходами.	2		
74		Подвижные игры и эстафеты.	1		
75-76		Прохождение дистанции 2км и 3км на время.	2		
77-78		Одновременный двухшажный коньковый ход.	2		
79	Спортивные игры (волейбол)10ч. IV-четверть.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
80		Прием, передача мяча снизу, после набрасывания партнером с расстояния 3-4м. и ч/з сетку.	1		
81-82		Передача мяча над собой снизу.	2		
83		Передача мяча над собой снизу на оценку.	1		
84-85		Нижняя прямая подача мяча ч/з сетку.	2		
86		Нижняя прямая подача мяча ч/з сетку на оценку.	1		
87-88		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	2		
89	Легкая атлетика 14ч.	Прыжок в длину с места на результат	1		
90		Контрольное тестирование: (подтягивание, челночный бег 3х10м, пресс за 30сек.)	1		
91		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
92		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку. .	1		
93		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление).	1		

94		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1		
95		Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	1		
96		Бег 60м. и 30м. на результат (с низкого старта).	1		
97		Метание теннисного мяча с места и 4,5 шагов разбега	1		
98		Метание малого мяча с 4,5 шагов разбега на результат	1		
99		Эстафетный бег ч/з п/и «круговая эстафета». .	1		
100		Бег 1000м на результат.	1		
101		Бег в равномерном темпе от 12 до 20 мин.	1		
102		Бег 2000м на результат	1		
103		Спортивная игра по выбору учащихся	1		

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 14 лет.

№	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст, лет**	**Уровень**					
				мальчики			**девочки**		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5.8 и выше	5.5-5.1	4.7 и ниже	6.1 и выше	5.9-5.4	4.9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	14	9.0 и выше	8.7-8.3	8.0 и ниже	9.9 и выше	9.4-9.0	8.6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше	850 и ниже	1000-1150	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики),кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 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	8.8-9.0 4.9	9.7 5.1	10.5 5.5	9.7 5.1	10.2 5.4	10.7 5.8
2	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3	Прыжки в длину с разбега	С.-4.10 М.-3.80	С.-370 М.-360	310	С.-360 М.-340	310	260
4	Прыжки в высоту с разбега	125-130	115-120	105	115	105	95
5	Метание мяча 150г. с разбега	С.-42 М.-40	С.-37 М.-35	С.-28 М.-28	С.-27 М.-27	С.-21 М.-22	С.-17 М.-18
6	Прыжки в длину с места	200	190	180	190	175	160
7	Подтягивание на перекладине из виса и из виса лежа	9	7	5	15	10	6
8	Лыжная гонка на 1км. на 2км. на 3км.	5.30 12.00 16.00	6.00 12.30 17.00	7.00 13.30 18.00	6.00 13.00 18.00	6.30 13.30 19.00	7.30 14.30 20.00
9	Кросс 2000 и 3000м, мин, с	16.30	17.30	18.00	12.30	13.30	14.30