



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2020 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2020 № 55



А.А.Бушмакина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основного общего образования

по физической культуре

для обучающихся 6 «А», 6 «Б», 6 «В», 6 «Г» классов

на 2020 - 2021 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составители:

Балабанова Т Н председатель МО

Победохин Н И

Шолопова В А

Санкт-Петербург

2020

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
- Основная образовательная программа основного общего образования (5-9 классы) ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 уч. год.

### **1.2 Цели и задачи обучения по предмету «физическая культура» в 6 классе**

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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 приемами 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.

**Целью изучения основ безопасности жизнедеятельности в 6-х классах является:**

- усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях и влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства, о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности
- понимание значения здорового образа жизни.

Введение блока ОБЖ в программу по физической культуре позволяет решить следующие задачи:

- развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивая безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- формирование умений оценки ситуаций опасных для жизни и здоровья;
- правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, оказания первой помощи при травмах;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности.

### **1.3 Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

#### ***Метапредметные.***

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития;
- формирование ключевых компетенций: исследовательские, коммуникативные навыки, информационные умения.

#### ***Предметные:***

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

#### ***Личностные:***

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Содержание рабочей программы

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов  | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Теоретические сведения      | В процессе уроков | <p>Знания о физической культуре, история физической культуры и ее развитие в современном обществе, базовые понятия физической культуры и физическая культура человека. Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 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. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>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. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической</p> |

|    |                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 |    | <p>культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>ОБЖ. Опасные ситуации техногенного характера. Дорожное движение, безопасность участников движения. Пожарная безопасность.</p> <p>Здоровый образ жизни. Возрастные особенности человека и ЗОЖ. Факторы, разрушающие здоровье.</p> |
| 2. | Легкая атлетика | 22 | <p>Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |         | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. | Гимнастика элементами акробатики | с<br>20 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками<br>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.<br>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.<br>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. Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.<br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.<br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| 4. | Кроссовая подготовка             | 18      | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |           |    | работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5. | Волейбол  | 21 | <p>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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.</p> |
| 6. | Баскетбол | 21 | <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>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).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p>                                                                                                                                                             |

|        |           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |           |     | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.     | Блок ОБЖ. |     | <p>Владеть информацией, представленной в этом разделе по следующим темам:</p> <p>Тема №1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»;</p> <p>Тема №2. «Погодные условия и безопасность человека»;</p> <p>Тема №3. «Рациональное питание. Гигиена питания»;</p> <p>Тема №4. «ПМП при различных видах повреждений»;</p> <p>Тема №5. «ПМП при отравлениях»;</p> <p>Тема №6. «Особенности природных условий в городе»;</p> <p>Тема №7. «Оказание ПМП при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении»;</p> <p>Тема №8. «Обеспечение личной безопасности на улице»;</p> <p>Тема №9. «Обеспечение личной безопасности дома»;</p> <p>Тема №10. «О культуре здоровья и безопасности школьника»;</p> <p>Тема № 11. «Криминогенные ситуации и личная безопасность»;</p> <p>Тема №12. «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек»;</p> <p>Тема №13. «Жилище человека и особенности его жизнеобеспечения»;</p> <p>Тема №14. «Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья»;</p> <p>Тема №15. «Город как среда обитания человека»;</p> <p>Тема №16. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»;</p> <p>Тема №17. «Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность»;</p> <p>Тема №18. «Безопасное поведение в бытовых ситуациях»;</p> <p>Тема №19. «Безопасность на водоемах»</p> |
| Итого: |           | 102 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Используемый учебно-методический комплект:**

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-6-7 кл.: учеб. для общеобразов. орг./ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова ( и др.); под. ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2019.

УМК рекомендован Министерством просвещения РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год.

## ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ по физической культуре для обучающихся 6-х классов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

*Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).* При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, кроссовой подготовке 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.

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

| Контрольные упражнения              | Мальчики    |           |             | Девочки     |           |             |
|-------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                                     | "5"         | "4"       | "3"         | "5"         | "4"       | "3"         |
| Бег 30м,с                           | 4.9 и ниже  | 5.0-5.6   | 5.7 и выше  | 5.0 и ниже  | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше  |
| Бег 60м,с                           | 9,8         | 10,4      | 11,1        | 10,3        | 10,6      | 11,2        |
| Бег 1 км                            | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см          | 190 и выше  | 189-160   | 159 и ниже  | 170 и выше  | 169-140   | 139 и ниже  |
| Прыжок в длину с разбега, см        | 360         | 330       | 270         | 330         | 280       | 230         |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36          | 29        | 21          | 23          | 18        | 15          |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

| Контрольные упражнения                        | Мальчики    |         |             | Девочки     |         |             |
|-----------------------------------------------|-------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
|                                               | "5"         | "4"     | "3"         | "5"         | "4"     | "3"         |
| Наклон на гибкость, см                        | 10 и выше   | 9-6     | 5 и ниже    | 16 и выше   | 15-9    | 8 и ниже    |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше    | 6-4     | 3 и ниже    | 19 и выше   | 18-10   | 9 и ниже    |
| Вис (девочки) с.                              | -           | -       | -           | 15 и выше   | 14-7    | 6 и ниже    |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз        | 24 и больше | 21 - 12 | 16 и меньше | 18 и больше | 15 - 10 | 12 и меньше |

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

| Контрольные упражнения                                                     | Мальчики    |             |             | Девочки     |           |             |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                                                                            | "5"         | "4"         | "3"         | "5"         | "4"       | "3"         |
| Челночный бег 3X10м.с                                                      | 8.3 и ниже  | 8.4-9.0     | 9.1 и выше  | 8.8 и ниже  | 8.9-9.6   | 9.7 и выше  |
| Челночный бег 10X5 м, с                                                    | 17.7 и ниже | 17.8 - 20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7 | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены                                | 10-6        | 5-4         | 3 и ниже    | 10-6        | 5-4       | 3 и ниже    |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5           | 4           | 3           | 4           | 3         | 2           |

\*перемещения и стойка игрока;

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по кроссовой подготовке.**

| Контрольные упражнения | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
|                        | "5"               | "4"  | "3"  | "5"     | "4"  | "3"  |
| Кросс 1500 м.          | 7,30              | 7,50 | 8,10 | 8,00    | 8,20 | 8,40 |
| Кросс 2000 м           | Без учета времени |      |      |         |      |      |