

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
5 – 9 класс**

Внесены изменения § К.Т.Т. (Приказ №78 от 29.08.2016г.)  
Внесены изменения в К.Т.Т. (Приказ №172/2 от 28.08.2017г.)  
Внесены изменения в К.Т.Т. (Приказ №55/2 от 28.08.2018г.)  
Внесены изменения § К.Т.Т. (Приказ №50 от 29.08.2019г.)  
Внесены изменения в К.Т.Т. (Приказ №32/2 от 29.05.2020г.)  
Внесены изменения в К.Т.Т. (Приказ №33/3 от 30.05.2020г.)  
Внесены изменения в К.Т.Т. (Приказ №44/1 от 29.05.2021г.)

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.**

1.1. **Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.3. **Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

При итоговом оценивании результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования;

результаты государственной итоговой аттестации выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке, относятся ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики. Обобщенная оценка этих и других личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

## **2. Основное содержание учебного предмета на уровне основного общего образования.**

Физическая культура.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **5 КЛАСС**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup> 68ч.**

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (14 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (34 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (12 ч.)<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **6 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность 68ч.**

Гимнастика с основами акробатики (**8 ч.**) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (**14 ч.**) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (**34 ч.**) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (**12 ч.**) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **7 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

## **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.*

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 68ч.**

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (14 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (34 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (12 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **8 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность 68ч.**

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (14 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (34 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (12 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **9 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность 68 ч.**

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (14 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (34 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (12 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **4. Тематическое планирование по физической культуре с учетом рабочей программы воспитания 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>
1	Легкая атлетика	14	День знаний. Торжественная линейка. Правила учебного кабинета. Визуальные образы (предметно - эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности). Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Кросс Наций. Всемирный день здоровья. Сдача норм ГТО. Гагаринский урок «Космос – это мы». «Гордое звание кадет».

2	Гимнастика	8	День здоровья «Формула здоровья». Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День народного единства Акция «Сообща, где торгуют смертью». Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». День Матери. Месячник правовых знаний (по отдельному плану).
3	Баскетбол	14	Всероссийский урок «История самбо». «Безопасный Новый год». Час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). День пожилого человека. Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День учителя. День Конституции. «Что такое Конституция?». День неизвестного солдата. Праздник, посвященный Новому году, «Новогодний сюрприз».
4	Волейбол	14	Классный час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). Игровые формы учебной деятельности, Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День единых действий РДШ. Мероприятия, посвященные 23 февраля, Лыжня России- 2022. Широкая Масленица.
5	Футбол	6	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». «День народного единства» (Приуроченный ко Дню ГО) Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Адаптация пятиклассников. Мероприятия, посвященные Дню Победы. День Детства. Праздник «Последний звонок».
6	Лыжные гонки	12	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы. Игровые формы учебной деятельности.

**6 класс**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	14	День знаний. Торжественная линейка. Правила учебного кабинета. Визуальные образы (предметно - эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности). Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Кросс Наций.

			Всемирный день здоровья. Сдача норм ГТО. Гагаринский урок «Космос – это мы». «Гордое звание кадет».
2	Гимнастика	8	День здоровья «Формула здоровья». Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День народного единства Акция «Сообща, где торгуют смертью». Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». День Матери. Месячник правовых знаний (по отдельному плану).
3	Баскетбол	14	Всероссийский урок «История самбо». «Безопасный Новый год». Час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). День пожилого человека. Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День учителя. День Конституции. «Что такое Конституция?». День неизвестного солдата. Праздник, посвященный Новому году, «Новогодний сюрприз».
4	Волейбол	14	Классный час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). Игровые формы учебной деятельности, Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День единых действий РДШ. Мероприятия, посвященные 23 февраля, Лыжня России- 2022. Широкая Масленица.
5	Футбол	6	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». «День народного единства» (Приуроченный ко Дню ГО) Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Мероприятия, посвященные Дню Победы. День Детства. Праздник «Последний звонок».
6	Лыжные гонки	12	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы. Игровые формы учебной деятельности.

#### 7 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	14	День знаний. Торжественная линейка. Правила учебного кабинета. Визуальные образы (предметно -эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности). Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ.

			Кросс Наций. Всемирный день здоровья. Сдача норм ГТО. Гагаринский урок «Космос – это мы». «Гордое звание кадет».
2	Гимнастика	8	День здоровья «Формула здоровья». Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День народного единства Акция «Сообща, где торгуют смертью». Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». День Матери. Месячник правовых знаний (по отдельному плану).
3	Баскетбол	14	Всероссийский урок «История самбо». «Безопасный Новый год». Час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). День пожилого человека. Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День учителя. День Конституции. «Что такое Конституция?». День неизвестного солдата. Праздник, посвященный Новому году, «Новогодний сюрприз».
4	Волейбол	14	Классный час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). Игровые формы учебной деятельности, Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День единых действий РДШ. Мероприятия, посвященные 23 февраля, Лыжня России-2022. Широкая Масленица.
5	Футбол	6	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». «День народного единства» (Приуроченный ко Дню ГО) Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Мероприятия, посвященные Дню Победы. День Детства. Праздник «Последний звонок».
6	Лыжные гонки	12	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы. Игровые формы учебной деятельности.

#### 8 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	14	День знаний. Торжественная линейка. Правила учебного кабинета. Визуальные образы (предметно -эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности). Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Кросс Наций. Всемирный день здоровья. Сдача норм ГТО. Гагаринский урок «Космос – это мы». «Гордое звание кадет».

2	Гимнастика	8	День здоровья «Формула здоровья». Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День народного единства Акция «Сообща, где торгуют смертью». Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». День Матери. Месячник правовых знаний (по отдельному плану).
3	Баскетбол	14	Всероссийский урок «История самбо». «Безопасный Новый год». Час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). День пожилого человека. Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День учителя. День Конституции. «Что такое Конституция?». День неизвестного солдата. Праздник, посвященный Новому году, «Новогодний сюрприз».
4	Волейбол	14	Класный час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). Игровые формы учебной деятельности, Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День единых действий РДШ. Мероприятия, посвященные 23 февраля, Лыжня России- 2022. Широкая Масленица.
5	Футбол	6	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». «День народного единства» (Приуроченный ко Дню ГО) Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Мероприятия, посвященные Дню Победы. День Детства. Праздник «Последний звонок».
6	Лыжные гонки	12	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы. Игровые формы учебной деятельности.

#### 9 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	14	День знаний. Торжественная линейка. Правила учебного кабинета. Визуальные образы (предметно -эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности). Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Кросс Наций. Всемирный день здоровья. Сдача норм ГТО. Гагаринский урок «Космос – это мы». «Гордое звание кадет».
2	Гимнастика	8	День здоровья «Формула здоровья». Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День народного единства Акция «Сообща, где торгуют смертью». Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». День Матери. Месячник правовых знаний (по отдельному плану).

3	Баскетбол	14	Всероссийский урок «История самбо». «Безопасный Новый год». Час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). День пожилого человека. Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День учителя. День Конституции. «Что такое Конституция?». День неизвестного солдата. Праздник, посвященный Новому году, «Новогодний сюрприз».
4	Волейбол	14	Классный час «Солдаты России» (День Неизвестного солдата). Игровые формы учебной деятельности, Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. День единых действий РДШ. Мероприятия, посвященные 23 февраля, Лыжня России-2022. Широкая Масленица.
5	Футбол	6	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». «День народного единства» (Приуроченный ко Дню ГО) Игровые формы учебной деятельности. Интерактивные формы учебной деятельности РЭШ. Мероприятия, посвященные Дню Победы. День Детства. Праздник «Последний звонок».
6	Лыжные гонки	12	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы. Игровые формы учебной деятельности.

#### Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане школы

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводиться 340 часов, из расчета 2 часа в неделю с 5 по 9 класс (68 часа в год).

В соответствии с приказом Министерства образования Оренбургской области «Об организации и проведении регионального обязательного зачета для обучающихся 4,9, 10 классов общеобразовательных организаций и утверждении рекомендаций» проводится региональный зачет по предмету «Физическая культура» в 9 классах.

#### Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

№ п/п	Виды контроля	Классы				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.
2.	Президентские состязания	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.
3.	Региональный обязательный зачет					Май

#### Содержание уровня достижений

Для оценивания предметных результатов по предметам определено четыре уровня достижений обучающихся, соответствующих отметкам от «5» до «2».

**Базовый уровень достижений** — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является *достаточным* для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

**повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

**высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в средних классах по данному направлению.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового, выделен **пониженный уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «2»), не достижение базового уровня фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

Как правило, пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

### **Контроль развития физических качеств**

**Отметка «5»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «4»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «3»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «2»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «1»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«низкий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

*Согласно приложения № 1, (нормативы)*

*\*Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

### **Контроль учебных нормативов**

**Отметка «5»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества вместе с правильной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «4»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества, вместе с максимально приближенной к идеалу техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «3»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества вместе с частично искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «2»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества вместе с сильно искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Отметка «1»** ставится в том случае, если обучающийся показывает **«низкий»** уровень развития физического качества вместе с неузнаваемой техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

*\*Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

#### **Реферат, самостоятельная работа**

**«5»** ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

**«4»** ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

**«3»** ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

**«2»** ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

**«1»** не выполнил задание учителя полностью, не подготовил реферат (задание)

Критерии оценивания обучающихся составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по Физической культуре и спорту, существующей нормативной базе, нормативам предъявляемых к ВФСК ГТО, и требованиям к оформлению докладов, рефератов и других самостоятельных работ.

#### **ВФСК ГТО Утвержденным приказом Министерства спорта России от «08» июля 2014 г. № 575**

**Отметка «5»** ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества на **«золотой знак отличия»**;

**Отметка «4»** ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества **«серебряный знак отличия»**;

**Отметка «3»** ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества **«бронзовый знак отличия»**.

#### **Соревнования (состязания)**

**Отметка «5»** ставится в любом случае, если обучающийся выступает за сборную команды школы или лично (**победа, призер, участие**), не зависимо от уровня (школа, межрайон, округ, город, регион, страна, международный уровень).

#### **Работа на уроке**

**Отметка «5»** ставится в том случае, если обучающийся не нарушает дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

**Отметка «4»** ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает какие либо требования по разделу

**Отметка «5», а именно:** дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

**Отметка «3»** ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «5», а именно:** грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ.;

**Отметка «2»** ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «3», а именно:** грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ., не готов к уроку (спортивная форма согласно погодным условиям или для помещения, без уважительной причины).

## Приложение 1

### Прыжок в длину с места, см

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	94 и ниже	95 - 107	108 - 129	130 - 142	143 и выше
	8	109 и ниже	110 - 122	123 - 144	145 - 157	158 и выше
	9	110 и ниже	111 - 123	124 - 145	146 - 158	159 и выше
	10	117 и ниже	118 - 132	133 - 156	157 - 171	172 и выше
	11	141 и ниже	142 - 153	154 - 173	174 - 185	186 и выше
	12	146 и ниже	147 - 157	158 - 178	179 - 190	191 и выше
	13	151 и ниже	152 - 166	167 - 190	191 - 205	206 и выше
	14	161 и ниже	162 - 178	179 - 206	207 - 223	224 и выше
	15	163 и ниже	164 - 182	183 - 212	213 - 231	232 и выше
	16	179 и ниже	180 - 199	200 - 231	232 - 251	252 и выше
	17	195 и ниже	196 - 211	212 - 237	238 - 253	254 и выше
Д Е В У Ш К И	7	92 и ниже	93 - 109	110 - 115	116 - 124	125 и выше
	8	100 и ниже	101 - 113	114 - 135	136 - 148	149 и выше
	9	97 и ниже	98 - 110	111 - 132	133 - 145	146 и выше
	10	114 и ниже	115 - 129	130 - 153	154 - 168	169 и выше
	11	123 и ниже	124 - 137	138 - 159	160 - 173	174 и выше
	12	135 и ниже	136 - 148	149 - 168	169 - 181	182 и выше
	13	138 и ниже	139 - 150	151 - 170	171 - 182	183 и выше
	14	139 и ниже	140 - 153	154 - 177	178 - 191	192 и выше
	15	143 и ниже	144 - 157	158 - 179	180 - 193	194 и выше
	16	141 и ниже	142 - 157	158 - 181	182 - 197	198 и выше
	17	143 и ниже	144 - 156	157 - 178	179 - 191	192 и выше

### Бег 30 м, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	8,8 и ниже	8,7 - 7,9	7,8 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 и выше
	8	7,3 и ниже	7,2 - 6,9	6,8 - 6,2	6,1 - 5,8	5,7 и выше
	9	6,9 и ниже	6,8 - 6,5	6,4 - 5,9	5,8 - 5,5	5,4 и выше
	10	6,7 и ниже	6,6 - 6,3	6,2 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,4 и ниже	6,3 - 6,1	6,0 - 5,5	5,4 - 5,1	5,0 и выше

	12	6,4 и ниже	6,3 - 6,0	5,9 - 5,4	5,3 - 5,0	4,9 и выше
	13	6,1 и ниже	6,0 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,8	4,7 и выше
	14	5,6 и ниже	5,5 - 5,3	5,2 - 4,9	4,8 - 4,6	4,5 и выше
	15	5,5 и ниже	5,4 - 5,0	4,9 - 4,8	4,7 - 4,5	4,4 и выше
	16	5,5 и ниже	5,4 - 5,2	5,1 - 4,7	4,6 - 4,4	4,3 и выше
	17	5,2 и ниже	5,1 - 5,0	4,9 - 4,6	4,5 - 4,3	4,2 и выше
Д Е В У Ш К И	7	10,4 и ниже	10,3 - 9,2	9,1 - 7,3	7,2 - 6,1	6,0 и выше
	8	7,8 и ниже	7,7 - 7,3	7,2 - 6,5	6,4 - 6,0	5,9 и выше
	9	7,4 и ниже	7,3 - 6,9	6,8 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 и выше
	10	6,8 и ниже	6,7 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,7 и ниже	6,6 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	12	6,5 и ниже	6,4 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 - 5,2	5,1 и выше
	13	6,2 и ниже	6,1 - 5,9	5,8 - 5,4	5,3 - 5,2	5,1 и выше
	14	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше
	15	6,1 и ниже	6,0 - 5,9	5,7 - 5,3	5,2 - 4,8	4,7 и выше
	16	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,9	4,8 и выше
17	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше	

#### Челночный бег 3x10 м, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	13,0 и ниже	12,9 - 11,8	11,7 - 9,8	9,7 - 8,6	8,5 и выше
	8	11,2 и ниже	11,1 - 10,5	10,4 - 9,5	9,4 - 8,8	8,7 и выше
	9	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	11	10,0 и ниже	9,9 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	12	9,5 и ниже	9,4 - 9,1	9,0 - 8,4	8,3 - 8,0	7,9 и выше
	13	9,3 и ниже	9,2 - 8,8	8,7 - 8,1	8,0 - 7,6	7,5 и выше
	14	9,1 и ниже	9,0 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 - 7,8	7,7 и выше
	15	9,0 и ниже	8,9 - 8,5	8,4 - 7,7	7,6 - 7,4	7,3 и выше
	16	8,6 и ниже	8,5 - 8,2	8,1 - 7,4	7,3 - 7,0	6,9 и выше
17	8,2 и ниже	8,1 - 7,9	7,8 - 7,3	7,2 - 7,0	6,9 и выше	
Д Е В У Ш К И	7	15,8 и ниже	15,7 - 13,8	13,7 - 10,5	10,4 - 8,5	8,4 и выше
	8	11,6 и ниже	11,5 - 10,9	10,8 - 9,8	9,7 - 9,1	9,0 и выше
	9	11,3 и ниже	11,2 - 10,6	10,5 - 9,3	9,2 - 8,5	8,4 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,9	9,8 - 9,1	9,0 - 8,6	8,5 и выше
	11	10,2 и ниже	10,1 - 9,7	9,6 - 8,9	8,8 - 8,5	8,4 и выше
	12	9,9 и ниже	9,8 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	13	9,9 и ниже	9,8 - 9,4	9,3 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	14	10,2 и ниже	10,1 - 9,6	9,5 - 8,6	8,5 - 7,9	7,8 и выше
	15	9,8 и ниже	9,7 - 9,3	9,2 - 8,6	8,5 - 8,1	8,0 и выше
	16	9,6 и ниже	9,5 - 9,2	9,1 - 8,5	8,4 - 8,1	8,0 и выше
17	10,3 и ниже	10,2 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 и выше	

#### Шестиминутный бег, м

Возраст	Уровень результатов
---------	---------------------

Ю Н О Ш И	(лет)	низкий	Ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	7	549 и ниже	550 - 674	675 - 874	875 - 1000	1001 и выше
	8	749 и ниже	750 - 1024	1025 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше
	9	949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1174	1175 - 1275	1276 и выше
	10	899 и ниже	900 - 999	1000 - 1099	1100 - 1300	1301 и выше
	11	899 и ниже	900 - 1049	1050 - 1274	1275 - 1400	1401 и выше
	12	1024 и ниже	1025 - 1149	1150 - 1324	1325 - 1425	1426 и выше
	13	1124 и ниже	1125 - 1224	1225 - 1374	1375 - 1475	1476 и выше
	14	1199 и ниже	1200 - 1299	1300 - 1449	1450 - 1550	1551 и выше
	15	1149 и ниже	1150-1249	1250-1424	1425-1525	1526 и выше
	16	1199 и ниже	1200-1299	1300-1449	1450 - 1550	1651 и выше
	17	1224 и ниже	1225-1349	1300-1449	1450-1550	1551 и выше
	7	474 и ниже	475 - 624	625 - 824	825 - 950	951 и выше
	Д Е В У Ш К И	8	624 и ниже	625 - 749	750 - 949	950- 1075
9		799 и ниже	800 - 924	925 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше
10		849 и ниже	850 - 974	975 - 1199	1200 - 1325	1326 и выше
11		849 и ниже	850 - 974	975 - 1174	1175 - 1295	1296 и выше
12		899 и ниже	900 - 1024	1025 - 1224	1225 - 1350	1351 и выше
13		924 и ниже	925 - 1049	1050 - 1199	1200 - 1300	1301 и выше
14		949 и ниже	950 - 1074	1075 - 1299	1300 - 1425	1426 и выше
15		949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1249	1250 - 1375	1376 и выше
16		849 и ниже	850 - 999	1000 - 1274	1275 - 1450	1451 и выше
17		849 и ниже	850 - 924	925 - 1199	1200 - 1375	1376 и выше

**Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз**

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	4 и ниже	5 - 10	9 - 15	16 - 19	20 и выше
	8	14 и ниже	15 - 12	13 - 18	19 - 21	22 и выше
	9	11 и ниже	12 - 14	15 - 21	22 - 24	25 и выше
	10	8 и ниже	9 - 13	14 - 20	21 - 25	26 и выше
	11	13 и ниже	14 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	12	14 и ниже	15 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	13	14 и ниже	15 - 17	18 - 21	22 - 24	25 и выше
	14	12 и ниже	13 - 16	17 - 23	24 - 27	28 и выше
	15	15 и ниже	16 - 18	19 - 24	25 - 28	29 и выше
	16	19 и ниже	20 - 21	22 - 26	27 - 28	29 и выше
	17	19 и ниже	20 - 22	23 - 26	27 - 29	30 и выше
Д Е	7	0	1	2 - 10	11 - 15	16 и выше
	8	6 и ниже	7 - 9	10 - 15	16 - 19	20 и выше
	9	4 и ниже	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и выше

В У Ш К И	10	7 и ниже	8 - 12	13 - 19	20 - 23	24 и выше
	11	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 23	24 и выше
	12	12 и ниже	13 - 15	16 - 21	22 - 24	25 и выше
	13	11 и ниже	12 - 14	15 - 19	20 - 22	23 и выше
	14	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 22	23 и выше
	15	9 и ниже	10 - 14	15 - 21	22 - 26	27 и выше
	16	14 и ниже	15 - 16	17 - 21	22 - 23	24 и выше
	17	12 и ниже	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 и выше

**Подтягивание на перекладине (девочки - в висе лежа), кол-во повторений**

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1	2	3	4 и выше
	8	0	1	2 - 3	4	5 и выше
	9	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	10	0	1	2 - 5	6 - 7	8 и выше
	11	0	1	2 - 5	6 - 8	9 и выше
	12	0	1	2 - 6	7 - 9	10 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и выше
	15	1 и ниже	2 - 4	5 - 10	11 - 14	15 и выше
	16	2 и ниже	3 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и выше
	17	3 и ниже	4 - 6	7 - 12	13 - 15	16 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 3	3 - 9	10 - 13	14 и выше
	8	0	1 - 3	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	9	0	1 - 4	4 - 13	14 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 7	7 - 18	19 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 8	8 - 19	20 - 27	28 и выше
	12	3 и ниже	4 - 9	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	13	2 и ниже	3 - 9	9 - 16	17 - 22	23 и выше
	14	1 и ниже	2 - 6	6 - 12	13 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 5	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 7	7 - 17	18 - 23	24 и выше
	17	8 и ниже	9 - 14	14 - 22	23 - 27	28 и выше

**Вис на согнутых руках, с**

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н	7	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 5	6 - 17	18 - 26	27 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 21	22 - 29	30 и выше

О Ш И	10	0	1 - 7	8 - 21	22 - 30	31 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 23	24 - 32	33 и выше
	12	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 45	46 и выше
	13	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 46	47 и выше
	14	6 и ниже	7 - 16	17 - 35	36 - 47	48 и выше
	15	6 и ниже	7 - 18	19 - 36	37 - 48	49 и выше
	16	9 и ниже	10 - 22	23 - 42	43 - 55	56 и выше
	17	15 и ниже	16 - 31	32 - 55	56 - 71	72 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 2	3 - 11	12 - 17	18 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 12	13 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 3	4 - 17	18 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 18	19 - 26	27 и выше
	12	0	1 - 6	7 - 22	23 - 32	33 и выше
	13	0	1 - 4	5 - 14	15 - 21	22 и выше
	14	0	1 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 3	4 - 17	18 - 26	27 и выше
17	0	1 - 8	9 - 26	27 - 37	38 и выше	

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество повторений.**

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1 - 2	3 - 13	14 - 21	22 и выше
	8	0	1 - 6	7 - 20	21 - 28	29 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 20	21 - 29	30 и выше
	10	0	1 - 6	7 - 18	19 - 27	28 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 21	22 - 29	30 и выше
	12	2 и ниже	3 - 10	11 - 24	25 - 33	34 и выше
	13	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	14	3 и ниже	4 - 11	12 - 23	24 - 31	32 и выше
	15	4 и ниже	5 - 14	15 - 31	32 - 42	43 и выше
	16	12 и ниже	11 - 19	20 - 33	34 - 42	43 и выше
	17	18 и ниже	19 - 26	27 - 38	39 - 46	47 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 7	8 - 10	11 и выше
	8	0	1	2 - 8	9 - 13	14 и выше
	9	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 12	13 - 18	19 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 19	19 и выше
	12	0	1 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 8	9 - 13	14 и выше
	14	0	1	2 - 7	8 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 12	13 - 18	19 и выше

16	0	1 - 5	6 - 17	18 - 25	26 и выше
17	0	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и выше

**Наклон вперед из положения сидя, см**

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	-8 и ниже	-7 - -3	-2 - 7	8 - 14	15 и выше
	8	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 9	10 - 14	15 и выше
	9	-3 и ниже	-2 - 1	2 - 9	10 - 13	14 и выше
	10	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 8	9 - 14	15 и выше
	11	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 10	11 - 15	16 и выше
	12	-3 и ниже	-2 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	13	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 8	9 - 13	14 и выше
	14	-4 и ниже	-3 - 0	1 - 7	8 - 12	13 и выше
	15	-4 и ниже	-3 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше
	16	-1 и ниже	0 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и выше
	17	5 и ниже	6 - 10	11 - 19	20 - 23	24 и выше
Д Е В У Ш К И	7	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
	8	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
	9	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	10	-4 и ниже	-3 - 1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	11	-2 и ниже	-1 - 3	4 - 13	14 - 18	19 и выше
	12	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
	13	0 и ниже	1 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	14	-2 и ниже	-1 - 4	5 - 13	14 - 19	20 и выше
	15	-1 и ниже	0 - 6	7 - 18	19 - 26	27 и выше
	16	10 и ниже	11 - 14	15 - 20	21 - 24	25 и выше
17	6 и ниже	7-13	14-23	24-29	30 и выше	

**Бег 1000 м, минут, секунд**

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	9.56 и ниже	9.55 - 9.22	8.21 - 5.47	5.46 - 4.16	4.15 и выше
	8	8.50 и ниже	8.49 - 7.31	7.30 - 5.23	5.22 - 4.05	4.04 и выше
	9	5.58 и ниже	5.57 - 5.28	5.27 - 4.40	4.39 - 4.10	4.09 и выше
	10	6.34 и ниже	6.33 - 5.54	5.53 - 4.50	4.49 - 4.10	4.09 и выше
	11	5.48 и ниже	5.47 - 5.12	5.11 - 4.14	4.13 - 3.38	3.37 и выше
	12	5.36 и ниже	5.35 - 5.03	5.02 - 4.09	4.08 - 3.36	3.35 и выше
	13	5.20 и ниже	5.19 - 4.49	4.48 - 3.59	3.58 - 3.28	3.27 и выше
	14	4.58 и ниже	4.57 - 4.30	4.29 - 3.46	3.45 - 3.18	3.17 и выше
	15	5.09 и ниже	5.08 - 4.41	4.40 - 3.57	3.56 - 3.29	3.28 и выше

	16	5.07 и ниже	5.06 - 4.42	4.41 - 4.02	4.01 - 3.37	3.36 и выше
	17	4.50 и ниже	4.49 - 4.22	4.21 - 3.38	3.37 - 3.11	3.10 и выше
Д Е В У Ш К И	7	10.15 и ниже	10.14 - 8.56	8.55 - 6.47	6.46 - 5.27	5.26 и выше
	8	8.58 и ниже	8.57 - 7.35	7.34 - 5.21	5.20 - 3.58	3.57 и выше
	9	7.34 и ниже	7.33 - 6.44	6.43 - 5.22	5.21 - 4.32	4.31 и выше
	10	6.59 и ниже	6.58 - 6.16	6.15 - 5.07	5.06 - 4.24	4.23 и выше
	11	6.54 и ниже	6.53 - 6.15	6.14 - 5.11	5.10 - 4.32	4.31 и выше
	12	6.03 и ниже	6.02 - 5.31	5.30 - 4.39	4.38 - 4.07	4.06 и выше
	13	5.57 и ниже	5.56 - 5.28	5.27 - 4.37	4.36 - 4.11	4.10 и выше
	14	6.08 и ниже	6.07 - 5.33	5.32 - 4.37	4.36 - 4.02	4.01 и выше
	15	6.22 и ниже	6.21 - 5.46	5.45 - 4.50	4.49 - 4.14	4.11 и выше
	16	6.30 и ниже	6.29 - 5.44	5.43 - 4.30	4.29 - 3.44	3.43 и выше
	17	5.50 и ниже	5.49 - 5.18	5.17 - 4.26	4.25 - 3.54	3.53 и выше

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)([www.gto.ru](http://www.gto.ru))