

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6**

**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ»Г.ВСЕВОЛОЖСКА**

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования

**Рабочая программа**

---

**учебного предмета «Физическая  
культура»**

---

5 – 9 класс

---

ФГОС основного общего образования

---

уровень: базовый

---

срок реализации: 5 года

---

**2020 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 - 9 класс обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов» г.Всеволожска.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 - 9 разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010N 1897 (с изменениями) и с учетом рабочей программы воспитания.

Уровень изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 - 9 – базовый.

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, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом 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.

В соответствии с учебным планом основной образовательной программы основного общего образования и календарным учебным графиком рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 – 9 класс рассчитана на реализацию в течение 5 лет в количестве в количестве 340 часов по 68 ч (2 ч в неделю) в 5 - 9 классах в условиях классно-урочной системы обучения.

Реализация рабочей программы обеспечена учебно-методическим комплектом:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5 - 7 классы. АО "Издательство "Просвещение"

Лях В.И. Физическая культура. 8 - 9 классы. АО "Издательство "Просвещение"

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5 – 9 класс

### Планируемые личностные результаты.

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 личного 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.

### Планируемые метапредметные результаты

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.

### **Планируемые предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

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);

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 – 9 класс

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

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные 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)**

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. *Спорт и спортивная подготовка. 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**

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 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**

Гимнастика с основами акробатики: 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), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

#### **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, кроссовая подготовка, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого
<b>1</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>						
1.1.	История и современное развитие физической культуры	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>
1.3.	Физическая культура человека	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>
1.4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>
1.5.	Оценка эффективности занятий физической культурой	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>320</b>
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В содержании каждого урока (без вычлнения конкретного количества часов)					<b>0</b>





## Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

### 5 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2.	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3.	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4.	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5.	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6.	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7.	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9.	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12.	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13.	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

### 6 класс.

п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2.	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3.	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4.	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

5.	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6.	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7.	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9.	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12.	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13.	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
14.							

**7 класс.**

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2.	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3.	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4.	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5.	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6.	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7.	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9.	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

11.	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13.	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

### 8 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2.	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3.	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4.	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5.	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6.	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7.	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9.	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12.	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13.	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

### 9 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

2.	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3.	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4.	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5.	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6.	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7.	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9.	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10.	Подъем туловища за 1 мин. из лож. лежа	50	45	40	40	35	26
11.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12.	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

#### Мальчики

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5

	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	25
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине	11	1	4 - 5	6 и выше

		из вися	12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

**Девочки**

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,

			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16