**Рабочая программа**

по физической культуре для 5 классов

**учитель: Любимова И.Р.**

**Г. Пермь 2018 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа общего образования для 5 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном общеобразовательном стандарте второго поколения. В них так же учитывается основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, а также на основании следующих нормативных документов;

1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.

2.МАОУ «СОШ № 140» г. Пермь

3.Программы формирования универсальных учебных действий.

**Общая характеристика предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения-физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (Физкультминутки, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Цель обучения**

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.

**Задачи обучения:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

-формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры

-обучение методике движений

- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

-формирование элементарных знаний о личной гигиене.

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

-формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Понятие «база » и « содержание курса» основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

-требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования

-концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

-Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012г.

-Федерального закона « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г № 329ФЗ

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года

-приказа Минобрнауки « О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» от 30 августа 2010 года № 889

**Учебный план**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 часа ( по 3 час в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ( приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству,знание истории физической культуры своего народа,усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной,формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировоззрение, осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**В области познавательной культуры**: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями,

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, овладение умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня,умение проводит туристические пешие походы, готовить снаряжения и благоустраивать места стоянок,соблюдать правила безопасности,умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку,формирование потребности иметь хорошее телосложение,формирование культуры движения, умение двигаться легко, красиво, непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом,владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание,уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

**В области физической культуры:** владение умениями,в циклических и ациклических локациях: с максимальной скоростью пробегать 60м, из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»,метание на дальность и меткость.

-**в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки через козла в длину и в ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперед, назад, в стойку на голове и руках, мост

-**в спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам), демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Мета предметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения; ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности**;** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей**,** умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности**,** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения**,** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками**,** умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**,** умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

**Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

**В области познавательной культуры:** овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и само регуляции человека**,** понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих**,** проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности**,** ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий**,** приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность**,** закрепление умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**В области эстетической культуры:** знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасные последствия**,** понимание культуры движения человека**,** восприятие спортивного соревнования ка культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме**,** владение умений вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности**,** владение умений логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием**,** владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры**,** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса«Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Содержание курса:**

**Раздел «История физической культуры».**В процессе уроков.

- История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека***.*

Росто – весовые показатели. Режим дня и его основное содержание. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложение. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».**В процессе уроков*.*

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел«Физическое совершенствование».**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**12 часов.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях.

**Зачетные требования по гимнастике**

Акробатика: 2 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине (из положения, стоя с помощью) ( ДЕВОЧКИ), стойка на голове и руках с согнутыми ногами (МАЛЬЧИКИ).

Равновесие: ходьба выпадами 4 шага, присед, поворот на носках в приседе, из стойки поперек бревна, соскок прогнувшись (ДЕВОЧКИ).

Перекладина низкая: вис стоя, вис присев, завис на подкаленках, вис согнувшись, Вис присев, О.С. (МАЛЬЧИКИ)

Брусья разновысокие: вис стоя, вскок в упор, паремах правой (левой), перемах обратно, опускаясь телом вперёд , соскок.

Брусья паралелные: вскок в упор на жерди, размахивание, сед на правой (левой) жерди, перехват левой (правой) рукой на правую (левую) жердь, соскок с отталкиванием от жерди

**Легкая атлетика**.23часа.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, кроссовая подготовка

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений**

1. Низкий старт (положение на старте по команде «Внимание»).

2. СБУ легкоатлета:

3. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

4. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

5. Техника метания мяча с места и с 5 шагов разбега.

6. Бег на выносливость:

М: «5» – 15 мин.; «4» – 13 мин.; «3» – 12 мин.

Д: «5» – 12 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 10 мин

**Лыжные гонки**. 13 часов.

Передвижение на лыжах (скользящий шаг, ступающий шаг, спуск с пологого склона в разных стойках, повороты на месте и на спусках переступанием.

**Зачетные требования по лыжной подготовке**

1. Одновременный двушажный ход.

2. Одновременный бесшажный ход.

3. Торможение упором.

4. Прохождение дистанции без учета времени:

«5» – 2,5–3 км ; «4» – 2,3–2,5 км; «3» – 2–2,3 км.

**Спортивные игры**.

**Баскетбол**.11 часов. Стойки, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди и 1-ой от плеча с отскоком от стены.

2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

3. Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад.

4. Бросок мяча 1-ой рукой от плеча с места, стоя сбоку от корзины.

5. Штрафной бросок с расстояния 2.60 м от щита (10 бросков):

М: «5» – 4 р.;«4» – 3 р.; «3» – 2 р.

Д: «5» – 3 р.;«4» – 2 р.; «3» – 1 р.

**Волейбол.**9 часов. Стойки, приём мяча снизу и сверху двумя руками, передача мяча.

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после перемещения вперед с набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу после перемещения с набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.

Д: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 4 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.;«3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

**Упражнения общеразвивающей направленности.***В процессе уроков.*

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**.*В процессе уроков.*

Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. *В процессе уроков.*

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

**Баскетбол, волейбол**. *В процессе уроков.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура 5-7 классы», под общей редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М. Просвещение, 2011г.)»

**Тематическое распределение часов**

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 5 классе отводится часа в неделю, за год 102 часа со следующей нагрузкой.

Из них базовый уровень – 68 часов, вариативный – 34часов.

Вариативная часть отводится на изучение и совершенствование спортивных способов плавания и его прикладного значения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| класс | | | | |
| 5 |  |  |  |  |
| 1. | Базовая часть | **68** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 24 |  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |  |  |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |  |
| 2. | Вариативная часть | **34** |  |  |  |  |
| 2.1 | шахматы | 34 |  |  |  |  |
|  | Итого: | **102** |  |  |  |  |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основ­ные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся 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, принёсших славу российскому спорту;*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

- 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 учётом 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;

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

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

*- проводить восстановительные мероприятия с использовани­ем банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов Рос­сии);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

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

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **задания** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м | 5.0 | 5.6 | 6.1 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60м | 9.8 | 11.1 | 11.2 | 10.3 | 11.1 | 11.2 |
| Челночный бег 3х10м, с | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| Шестиминутный бег, м | 1200 | 1100 | 950 | 1025 | 825 | 750 |
| Бег 1000м, мин, с | 6.00 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 8.00 | 9.00 |
| Бег 2000м | б\вр | б\вр | б\вр | - | б\вр | б\вр |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 165 | 150 | 165 | 150 | 120 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 85 | 70 | 95 | 75 | 60 |
| Метание мяча 150 гр., м | 34 | 25 | 20 | 23 | 15 | 10 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 5 | 4 | - | - |  |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 12 | 9 |
| Бег на лыжах, 1км | 6.50 | 7.20 | 7.50 | 7.15 | 8.50 | 9.20 |
| Бег на лыжах, 2км | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр |
| Кросс 1500м | 7.40 | 8.15 | 8.30 | 8.15 | 8.50 | 9.20 |
| Кросс 2000м | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр |
| Плавание, м | 38 | 24 | 15 | 38 | 24 | 15 |

.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 5-9классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010
3. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И. Лях, М.Я. Виленский.
4. Лях В.И., М.Я. Виленский, « Координационные способности школьников», Минск, Полымя, 1989
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М. Просвещение, 2011