

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«АНДРИАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адаптированная рабочая программа
учебного курса **физическая культура** для 5-9 классов
к УМК под редакцией В.В. Воронковой

Составил: учитель физической культуры
Пешков Алексей Львович

Срок реализации программы 5 лет

2020 год

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных общеобразовательных учреждений для детей VIII вида, для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010 год. Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Обучение строится на основе использования элементов технологии личностно-ориентированного подхода в обучении. Для улучшения мотивации познавательной деятельности используется создание ситуации успеха для каждого ученика. Необходимо чтобы ребенок поверил в свои силы, раскрыл свой учебный и творческий потенциал. Для учащихся характерна низкая работоспособность, быстрая утомляемость, отсутствие самостоятельности в работе и большой объем организующей помощи со стороны учителя, использование дополнительных приемов обучения, подсказок. Объем усвоения знаний у таких учащихся довольно мал, им доступны не все виды работ. Обучение ребенка 8 вида проводится в общеобразовательном классе. Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение. Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок: закрепление знаний, умений, навыков. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину с места, метание м/м на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае). Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 45 мин.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Андреановская ООШ» на изучение предмета физическая культура отводится :

- 5 класс — 68 ч; (2 часа в неделю)
- 6-класс — 68 ч; (2 часа в неделю)
- 7-класс — 68 ч; (2 часа в неделю)
- 8-класс — 68 ч; (2 часа в неделю)
- 9- класс —68 ч. (2 часа в неделю)

Цель предмета – содействие всестороннему развитию личности школьника.

Основные задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

1. Содержание учебного предмета

5 класс (68 ч.)

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Легкая атлетика низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

Элементы спортивных игр баскетбол (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); волейбол (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча); футбол (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема). Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

6 класс (68 ч.)

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры. Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

Легкая атлетика бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, кроссовая подготовка до 3 км

Лыжная подготовка одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

Элементы спортивных игр баскетбол (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); волейбол (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); футбол (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря).

7 класс (68 ч.)

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на местности. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Легкая атлетика бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Элементы спортивных игр баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

8 класс (68 ч.)

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной

из подвижных игр на местности. Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги полки на бревне, соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга (девочки);

Легкая атлетика старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км.

Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги" – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, пробегание дистанции до 4 км.

Лыжная подготовка одновременный одношажный ход – стартовый вариант.

Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4 км. Игры "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств – скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

Спортивные игры баскетбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); волейбол (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двусторонняя игра).

9 класс (68 ч.)

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека. Требования к двигательным навыкам и умениям:

Гимнастика стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

Легкая атлетика низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

Лыжная подготовка переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5 км. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

Спортивные игры баскетбол (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой

рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); волейбол (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); футбол (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра).

2. Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
фазы прыжка в длину с разбега;
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
выполнять разновидности ходьбы;
бегать на время 60 м;
выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;
применять правила игр.

6 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
фазы прыжка в длину с разбега;
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
выполнять разновидности ходьбы;
бегать на время 60 м;
выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;
применять правила игр.

7 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
приемы закаливания во все времена года;
как правильно выполнять размыкания уступами;
как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
правила соревнований и правила игр;
знать права и обязанности игроков во время игр.

Уметь:

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
различать фазы опорного прыжка;
выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
пройти в быстром темпе 20—30 мин;
выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
применять комбинированное торможение лыжами и палками;
преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);
предупреждать травмы;
выполнять правила игр.

8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
что такое фигурная маршировка;
требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
фазы опорного прыжка;
приемы закаливания во все времена года;
правила игры футбол;
простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

Уметь:

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
изменять направление движения по команде;
выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
выполнять комбинации на гимнастической стенке;
проводить анализ выполненного движения;
бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

9 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
историческое развитие физической культуры в России;
правила личной гигиены, профилактики травматизма;
как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;
знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

Уметь:

выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;

лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
 подавать команды, показывать их;
 бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
 прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
 метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
 выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;
 выполнять правила игр.

Требования к уровню подготовки выпускников

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса. Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Тематическое планирование

III. Тематическое планирование

| № | Разделы программы | Количество часов | | | | |
|---|-------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Легкая атлетика | 18ч. | 18ч | 18ч | 18ч | 18ч |

| | | | | | | |
|---|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 15ч. | 15ч. | 16ч. | 16ч. | 16ч. |
| 3 | Лыжная подготовка | 14ч. | 14ч. | 13ч. | 13ч. | 14ч. |
| 4 | Спортивные игры | 19ч. | 19ч. | 19ч. | 19ч. | 18ч. |
| 5 | Кроссовая подготовка | 2ч. | 2ч. | 2ч. | 2ч. | 3ч. |
| | Итого: | 68ч. | 68ч. | 68ч. | 68ч. | 66ч. |

Учебные нормативы по освоению умений, развитию двигательных качеств

5 класс

| | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|-------------------|------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м, с | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,0 |
| 2. | Бег 1500 м | 8.10 | 8.30 | 8.50 | 8.40 | 9.00 | 9.20 |
| 3. | Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину, см | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 5. | Прыжок в высоту, см | 100 | 90 | 75 | 95 | 85 | 60 |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 27 | 23 | 20 | 20 | 16 | 13 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 4 | 3 | 2 | 10 | 8 | 6 |
| 8. | Бег на лыжах 1 км, мин, с 2 км | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.00 | 10.30 | 11.00 |
| | | Без учета времени | | | | | |

6 класс

| | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2. | Бег 1500 м, мин, с | 7.50 | 8.10 | 8.30 | 8.20 | 8.40 | 9.00 |
| 3. | Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину, см | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |
| 5. | Прыжок в высоту, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 30 | 27 | 23 | 23 | 20 | 17 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| | | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| 8. | Бег на лыжах 1200 м, мин, с 2 км | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| | | Без учета времени | | | | | |

7 класс

| | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м, с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2. | Бег 1500 м, мин, с | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| 3. | Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 5. | Прыжок в высоту, см | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 33 | 30 | 26 | 23 | 18 | 15 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 6 | 5 | 4 | - | - | - |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 12 | 10 |
| 8. | Бег на лыжах 1500 м, мин, с 2 км | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |
| | | Без учета времени | | | | | |

8 класс

| | Контрольные упражнения | Классы | | | | | |
|----|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 100 м, с | | | | | | |
| 2. | Бег 2000 м, мин, с | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 3. | Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину, см | 400 | 360 | 300 | 360 | 300 | 260 |
| 5. | Прыжок в высоту, см | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 36 | 33 | 30 | 27 | 23 | 20 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 6 | 5 | - | - | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 9. | Бег на лыжах 2 км, мин, с 3 км | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| | | Без учета времени | | | | | |

9 класс

| | Контрольные упражнения | Классы | | | | | |
|----|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 100 м, с | | | | | | |
| 2. | Бег 2000 м, мин, с | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3. | Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину, см | 410 | 370 | 310 | 370 | 310 | 270 |
| 5. | Прыжок в высоту, см | 130 | 120 | 110 | 115 | 105 | 95 |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 42 | 37 | 32 | 30 | 26 | 22 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 7 | 6 | - | - | - |
| 8. | Поднимание туловища из | - | - | - | 20 | 15 | 10 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | положения, лежа на спине, руки за головой, раз | | | | | | |
| 9. | Бег на лыжах 3 км, мин, с 5 км | 22.00 | 24.00 | 26.00 | 26.00 | 28.00 | 30.00 |
| Без учета времени | | | | | | | |