

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

Утверждено приказом по школе  
от 30.08.2017 г. № \_\_\_\_

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

2017 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 «Андриановская ООШ» на изучение предмета физическая культура отводится :

- 5 класс — 102 ч; (3 часа в неделю)
- 6-класс — 102 ч; (3 часа в неделю)
- 7-класс — 102 ч; (3 часа в неделю)
- 8-класс — 102 ч; (3 часа в неделю)
- 9- класс — 102 ч. (3 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 (102 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 (23 ч.)** 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 (30 ч.)** 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 (21 ч.)** Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

**Элементы спортивных игр (28 ч.)** 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 (102 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 (23 ч.)** 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 (30 ч.)** 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 (21 ч.)** 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 (28 ч.)** 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 (102 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 (24 ч.)** 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 (30 ч.)** 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 (20 ч.)**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 (28 ч.)** 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 (102 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 (24 ч.)** длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги польки на бревне, соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга (девочки);

**Легкая атлетика (30 ч.)** 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 (20 ч.)** 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 (28 ч.)** 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 (102 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 (24 ч.)** стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

**Легкая атлетика (29 ч.)** 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 (21 ч.)** 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 (28 ч.)** 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, кровообращение 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**

#### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Гимнастика	23
2	Легкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	21
4	Элементы спортивных игр	28
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 6 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Гимнастика	23
2	Легкая атлетика	30
3	Льжная подготовка	21
4	Элементы спортивных игр	28
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Гимнастика	24
2	Легкая атлетика	30
3	Льжная подготовка	20
4	Элементы спортивных игр	28
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 8 класс

№	Название раздела	Кол-во часов.
<u>1</u>	Гимнастика	24
<u>2</u>	Легкая атлетика	30
3	Льжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 9 класс

№ темы	Название раздела	Кол-во часов
1	Гимнастика	24
2	Легкая атлетика	29
3	Льжная подготовка	21
4	Спортивные игры	28
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 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			
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 Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	6 -	5 -	4 -	- 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 положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
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					