

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО  С.И. Хайдорова	 Е.С. Васильева	 Я.С.Барнаков
Протокол № 1 от «24» августа 2024г.	Протокол № 1 от « 26» августа 2024г.	Приказ № 210-А от « 27 » августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 класса с УО, вариант 1
(интеллектуальными нарушениями)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дуринова Мария Ивановна
учитель физической культуры
(первая категория)

п. Усть-Ордынский 2024г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 №1/22
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МОУ Усть-Ордынская СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 5-х классов составляет 34 недели. На изучение физической культуры отведено 102 часов в год.

Проведение уроков физической культуры в классах охраны зрения.

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений и КТ:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту(практика), прыжки в длину с разбега(практика)
2. В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла(практика).
3. В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5 КЛАССЕ:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания; 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Подвижные и спортивные игры»

«Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

«Гимнастика»

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущуюся цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Домашнее задание	Материально- технические средства обучения
Легкая атлетика- 10 часов				
1	Техника безопасности по легкой атлетике	1	Комплекс №1	Инструктаж по легкой атлетике, свисток, секундомер
2	Высокий старт. Бег 30 м	1	Комплекс №1	свисток, секундомер
3	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	Комплекс №1	свисток, секундомер
4	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	Комплекс №1	свисток, секундомер
5	Низкий старт. Стартовый разгон	1	Комплекс №1	свисток, секундомер
6	Разновидности ходьбы.	1	Комплекс №1	свисток, секундомер

	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.			
7	Бег на результат 60 метров	1	Комплекс №1	свисток, секундомер
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Комплекс №1	свисток, рулетка
9	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Комплекс №1	свисток
10	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Комплекс №1	свисток, рулетка
Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов				
11	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1	Комплекс №2	инструктаж по технике безопасности по баскетболу, баскетбольный мяч, свисток
12	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Комплекс №2	баскетбольный мяч, свисток
13	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения	1	Комплекс №2	баскетбольный мяч, свисток
14	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплекс №2	баскетбольный мяч, свисток
15	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	Комплекс №2	баскетбольный мяч, свисток
16	ОРУ. Игры: «Белые медведи»,	1	Комплекс №2	баскетбольный мяч, свисток

	«Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1	Комплекс №2	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
18	Действия игроков в защите	1	Комплекс №2	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
19	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1	Комплекс №2	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
Гимнастика – 13 часов				
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	Комплекс №3	инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, свисток
21	Понятия фланг, дистанция, интервал. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1	Комплекс №3	свисток
22	Ходьба в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	1	Комплекс №3	свисток
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Комплекс №3	свисток
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Комплекс №3	свисток
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами.	1	Комплекс №3	
26	Висы и упоры (оценка техники). Перестроение	1	Комплекс №3	свисток

	из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.			
27	Кувырок вперед с шага	1	Комплекс №3	Свисток, маты
28	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	Комплекс №3	Свисток, маты
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	1	Комплекс №3	Свисток, скакалки
30	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1	Комплекс №3	Свисток, маты
31	Мост из положения стоя с помощью	1	Комплекс №3	Свисток, маты
32	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1	Комплекс №3	Свисток, маты
Лыжная подготовка – 13 часов				
33	Техника безопасности по лыжной подготовке	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
34	Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
35	Одновременный двушажный ход	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
36	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
37	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
38	Техника одновременного бесшажного хода на оценку			Свисток, лыжи
39	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
40	Подъем на склон скользящим шагом.	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
41	Торможение плугом и упором	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
42	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи

43	Подъемы ёлочкой и полуёлочкой	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
44	Подъемы ёлочкой и полуёлочкой	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
45	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Комплекс №4	Свисток, лыжи
Спортивные игры – пионербол 11 часов				
46	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1	Комплекс №5	инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу, волейбольные мячи
47	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	1	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему».	2	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему».	2	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
50	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	2	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
51	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	2	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
52	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
53	ОРУ. Игры: «Прыжки	1	Комплекс №5	волейбольные мячи,

	по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			свисток, волейбольная сетка
54	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
55	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	1	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
56	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	1	Комплекс №5	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
58	Бег 60 метров	2	Комплекс №7	секундомер, свисток
59	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка»	1		секундомер, свисток
60	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
61	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1		секундомер, свисток
62	Метание малого мяча (140 г) с разбега	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
63	Метание малого мяча (140 г) с разбега	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
65	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и	1		секундомер, свисток

	щука», «Дотронься до...»			
66	Прыжок в длину с места	1	Комплекс №7	секундомер, свисток
67	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1		секундомер, свисток
68	Кроссовая подготовка 1-2 км.	2	Комплекс №7	секундомер, свисток
Итого:				68ч.

V. КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3

19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин сек)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги	30	29	26	24	22	20
		15	14	13	14	13,5	13
		29					