|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**с. Головатовка, Азовского района**

 (территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовская СОШ

Приказ от 30.08.2021 .№ 36

Подпись руководителя Е.В. Гайденко

Печать

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **« Физическая культура»**

**(указать учебный предмет, курс)**

Уровень общего образования (класс)

 **Основное общее образование 5 класс**

**(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)**

Количество часов 67ч

Учитель **Пешков Александр Сергеевич**

**(ФИО)**

Программа разработана на основе

 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 класс, под редакцией В.В.Воронковой. М: Просвещение, 2009 г

**2021г.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физкультуре составлена на основании программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 класс, под редакцией В. В. Воронковой. М: Просвещение, 2009

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Цель  обучения:**социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретнымиучебными и коррекционно-воспитательными**задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

 **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям. **Основные направления коррекционной работы:**- содействовать развитию у учащихся физкультурно-оздоровительной деятельности, умения сравнивать и обобщать;- ориентироваться в задании и планировать свою работу на увеличение позитивного отношения учащихся к физической культуре;- исправлять недостатки моторики и совершенствовать двигательную активность и координацию действий путём использования вариативных и многократно повторяющихся упражнений.- развивать у учащихся дисциплинированность, уважение к товарищам, сверстникам и однокласникам.  **Описание места учебного предмета в учебном плане**В соответствии с учебным планом МБОУ Головатовская СОШ на 2021-2022 учебный год адаптированная рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 68 часов, 2 часах в неделю, 34 учебных недель.Данная рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком школы и с учетом праздничных дней и рассчитана на 67 учебных часов. Сжатие программы выполнено за счет сжатия тем по легкой атлетике.**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета** **«Физическая культура»**Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.. - Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.- Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**        В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для5-го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**Личностные результаты.****Обучающийся научится:**-воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;-знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;-усвоению гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;-воспитанию чувства ответственности и долга перед Родиной; - ответственному отношению к готовности и к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;**Обучающийся получит возможность научится:** -формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;-формированию 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; -способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;-освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообществ-развитию 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;-коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;- 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.**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.         Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.*В области познавательной культуры:***Обучающийся научится:**-владению знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;-владению знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями-владению знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,**Обучающийся получит возможность научится:** -составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;-принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;**Обучающийся получит возможность научится:**-предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:**-планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;**Обучающийся получит возможность научится:**-содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;-формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;**Обучающийся получит возможность научится:**-формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**-осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем ;-формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;**Обучающийся получит возможность научится:**-оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.**Метапредметные результаты.** **Обучающийся научится:**-самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;**Обучающийся получит возможность научится:**-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;-основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;-формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*В области познавательной культуры:***Обучающийся научится:**-понимать что здоровье -это одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;**Обучающийся получит возможность научится:**-понимать что физическая культура- это средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;**Обучающийся получит возможность научится:**-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлению культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;-ответственно относиться к порученному делу, проявлению дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:**-добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;**Обучающийся получит возможность научится:**-планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-понимать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;-пониманию культуры движений человека;**Обучающийся получит возможность научится:**-восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**-владеть культурой речи, ведению диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлению к собеседнику внимания, интереса и уважения;**Обучающийся получит возможность научится:**-логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.*В области физической культуры***Обучающийся научится:**-способам организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;-выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;**Обучающийся получит возможность научится:**-владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физ. 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;-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.Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*В области познавательной культуры:***Обучающийся научится:**-знаниям по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;**Обучающийся получит возможность научится:**-понимать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*В области нравственной культуры:***Обучающийся научится:**-взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;**Обучающийся получит возможность научится:**-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*В области трудовой культуры:***Обучающийся научится:**-преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;-организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**Обучающийся получит возможность научится:**- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*В области эстетической культуры:***Обучающийся научится:**-организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;**Обучающийся получит возможность научится:**-вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.*В области коммуникативной культуры:***Обучающийся научится:**-определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;**Обучающийся получит возможность научится:**-осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве капитана команды.*В области физической культуры:***Обучающийся научится:**-отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;**Обучающийся получит возможность научится:**-проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** *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;-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*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, принесших 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;-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -взаимодействовать со сверстниками в учебной деятельности.  *Обучающийся получит возможность научиться:* -вести дневник физкультурной деятельности по развитию физподготовки.**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);-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);*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;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.**Содержание предмета.** Одним из важнейших разделов программы является раздел « Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений и перестроений. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. В лазанье— эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.Раздел «Кроссовая подготовка» включает в себя медленный бег в равномерном темпе по нарастающей от 2 до 18 мин, развития выносливости. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.         **Содержание учебного предмета.**В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», « Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».**5 *класс*** Основы знаний о физической культур: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика** Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются, только, после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;**Лёгкая атлетика**Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).Прыжки. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. **Спортивные игры** Баскетбол (10 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя ру­ками, повороты на месте. Учебная игра.Волейбол (10 часов). Правила игры в волейбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении волйболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу учителя. Прием и передача на месте двумя ру­ками. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами баскетбола и волейбола;**Кроссовая подготовка**Медленный бег в равномерном темпе до 18 мин, подвижные игры для развития выносливости **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (2021 г)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **дата** |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | Высокий и низкий старт. Инструктаж по ТБ | 1 | 02.09 |
| 2 | Бег с ускорением до 30 метров | 1 | 06.09 |
| 3 | Бег с ускорением 40–60 м, | 1 | 09.09 |
| 4 | Бег на дистанции 60 метров | 1 | 13.09 |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | 16.09 |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | 20.09 |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | 23.09 |
| 8 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. | 1 | 27.09 |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с5-6 м. | 1 | 30.09 |
| 10 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 04.10 |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | 07.10 |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 12 | Равномерный бег 2-3 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 | 11.10 |
| 13 | Равномерный бег (2 - 3 мин). Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 14.10 |
| 14 | Равномерный бег (4 - 5 мин). Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 18.10 |
| 15 | Равномерный бег (6 -7 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 21.10 |
| 16 | Равномерный бег (6 -7 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 25.10 |
| 17 | Бег по пере­сеченной ме­стности на дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | 28.10 |
| Гимнастика (14 ч) |
| 18 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Лазание по канату в 2-3 приема Инструктаж по ТБ | 1 | 08.11 |
| 19 | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Лазание по канату в 2-3 приема | 1 | 11.11 |
| 20 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Наклон вперед сидя | 1 | 15.11 |
| 21 | Акробатические элементы 2-3. Развитие координационных способностей. | 1 | 18.11 |
| 22 | Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4.  | 1 | 22.11 |
| 23 | Строевые упражнения. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью.  | 1 | 25.11 |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).  | 1 | 29.11 |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы(девочки)  | 1 | 02.12 |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). | 1 | 06.12 |
| 27 |  Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей | 1 | 09.12 |
| 28 | Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей | 1 | 13.12 |
| 29 | Прыжок ноги в врозь через «козла» Развитие силовых способностей | 1 | 16.12 |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, в движении. Прыжок ноги в врозь. Развитие силовых способностей | 1 | 20.12 |
| 31 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 | 23.12 |
| 32 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 | 27.12 |
| Спортивные игры (20 ч) |
| 33 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Техника безо­пасности при игре в волейбол | 1 | 10.01 |
| 34 | Волейбол. Эста­фета с элементами волейбола. | 1 | 13.01 |
| 35 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Линейные эстафеты. | 1 | 17.01 |
| 36 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. | 1 | 20.01 |
| 37 | Волейбол. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1 | 24.01 |
| 38 | Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. | 1 | 27.01 |
| 39 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 31.01 |
| 40 | Волейбол. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 03,02 |
| 41 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | 1 | 07.02 |
| 42 | Волейбол. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.  | 1 | 10.02 |
| 43 | Баскетбол.Стойка и передвижения игрока. Техника безо­пасности при игре в баскетбол | 1 | 14.02 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | 17.02 |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | 21.02 |
| 46 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. | 1 | 24.02 |
| 47 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости | 1 | 28.02 |
| 48 | Баскетбол. Остановка прыжком. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бро­сок). | 1 | 03.03 |
| 49 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо от головы.  | 1 | 10.03 |
| 50 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо от груди. | 1 | 14.03 |
| 51 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо в движении  |  | 28.03 |
| 52 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо в движении |  | 31.03 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| 53 | Равномерный бег (6 - 7 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 | 04.04 |
| 54 | Равномерный бег (6 - 7 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 07,04 |
| 55 | Равномерный бег (8 - 9 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 11.04 |
| 56 | Равномерный бег (9- 10 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 14.04 |
| 57 | Равномерный бег (11- 12 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 18.04 |
| 58 | Равномерный бег (13- 14 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 21.04 |
| 59 | Равномерный бег (15-16 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 25.04 |
| 60 | Равномерный бег (17- 18 мин). Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 | 28.04 |
| 61 | Бег в равномерном беге 2000м (м),1500 м (д) без учета времени. | 1 | 05.05 |
| **Лёгкая атлетика (8 ч)** |
| 62 | Высокий старт. Бег с ускорением до 30 метров Инструктаж по ТБ | 1 | 12.05 |
| 63 | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 50–60 м, | 1 | 16.05 |
| 64 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча | 1 | 19.05 |
| 65 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча | 1 | 23.05 |
| 66 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча | 1 | 26.05 |
| 67 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»  | 1 | 30.05 |

 |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

РАССМОТРЕНО                                                                       СОГЛАСОВАНОПротокол заседания                                                        заместитель директора по УВРметодического объединения                                       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Марченко МБОУ Головатовская СОШ 20.08.2021гот 20,08.2021г.                                                                                                                 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Леонова С.В./                                            Подпись руководителя МО      ФИО                                                                                    |  |  |

 **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с програм­мами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде­ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, по­иск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкульту­ры должен включать содержание предметной области «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графи­кой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

 **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

Примерная программа по физической культуре

Методические издания по физической культуре для учителей

**Учебно-практическое оборудование**

 Щиты баскетбольные игровые

Стенки гимнастические

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Ворота для мини-футбола

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Гимнастические Козел и Конь

Стойки для прыжков в высоту

Легкоатлетический барьер

Обручи гимнастические

 Комплект матов гимнастических

 Перекладины навесные универсальные

Набор для подвижных игр

Аптечка медицинская

Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки, карабины, страховочные системы, веревки, жумары, блок ролики)

Столы для настольного тенниса и комплекты для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетки волейбольные

Оборудование полосы препятствий

Гранаты для метания 500 гр., 700 гр.

Мячи для метания 150 гр.

Теннисные мячи

Спортивные тренажеры

Пневматическое оружие

Пулеулавливатели

**Спортивный зал**

Спортивный зал игровой (гимнастический)

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

 Кабинет учителя

**Спортивная площадка**

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для мини-футбола

Турники

Элементы полосы препятствий

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   |

 |

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ**

Оценка успеваемости - одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать  освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Оценка «5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражненение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и ниже950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000-11501050-1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине, раз (М) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа раз(д) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и 20191716 |