**На начало учебного года ученик 5 класса по физической культуре должен уметь**:

* соблюдать правила безопасности на уроках и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами;
* составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

**К концу учебного года ученик должен уметь**:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять технические и тактические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 500м, мин** | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **5** | **Прыжки в длину с места**  | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |   |   |   |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| **5** | **Многоскоки, 8 прыжков, м** | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

 На конец учебного года данные нормативы не изменяются,но должна прослеживаться положительная тенденция при их выполнении.

**В начале учебного года ученик 6 класса по физической культуре должен уметь**:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**В конце учебного года ученик должен уметь**:

* технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;
* подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **6** | **Прыжки в длину с места**  | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |   |   |   |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

На конец учебного года данные нормативы не изменяются,но должна прослеживаться положительная тенденция при их выполнении.

**К началу учебного года ученик 7 класса по физической культуре должен уметь**:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* 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;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**К концу учебного года ученик должен уметь**:

* отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

 **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки в длину с места**  | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
|  | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

На конец учебного года данные нормативы не изменяются,но должна прослеживаться положительная тенденция при их выполнении.

**На начало учебного года ученик 8 класса по физической культуре должен уметь**:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**К концу учебного года ученик должен уметь**:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья, развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин**  | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки в длину с места**  | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |   |   |   |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

На конец учебного года данные нормативы не изменяются,но должна прослеживаться положительная тенденция при их выполнении

**На начало учебного года ученик 9 класса по физической культуре должен уметь**:

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

**К концу учебного года ученик должен уметь**:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* 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;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки в длину с места**  | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |   |   |   |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

На конец учебного года данные нормативы не изменяются,но должна прослеживаться положительная тенденция при их выполнении.