

- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;

- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

#### Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9–11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5–10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02–1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57–1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01–7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21–6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31–8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01–7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349–241	240 и меньше	380 и больше	379–291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114–95	94 и меньше	125 и больше	124–105	104 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25–18	17 и меньше	39 и больше	38–26	25 и меньше

#### Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3–5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1–5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2 и меньше	8,3–8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9–8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181–145	144 и меньше	195 и больше	194–160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119–105	104 и меньше	105 и больше	104–95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа; мальчики из виса), коли- чество раз	16 и больше	15–8	7 и меньше	10 и больше	9–6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17–12	11 и меньше	24 и больше	23–14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21–17	16 и меньше	32 и больше	31–25	24 и меньше



**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**Контрольные упражнения**

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с		10,2 и меньше	10,3–11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8–10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин, с		1,05 и меньше	1,06–1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00–1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин, с		5,10 и меньше	5,11–7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31–6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин, с		8,15 и меньше	8,16–8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41–8,15	8,16 и больше
Прыжок в длину с разбега, см		330 и больше	329–231	230 и меньше	360 и больше	359–271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см		110 и больше	109–90	89 и меньше	115 и больше	114–95	94 и меньше
Метание мяча (150 г), м		23 и больше	22–16	15 и меньше	38 и больше	37–23	22 и меньше

**Контрольные тесты**

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,3 и меньше	5,4–6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3–5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с		8,4 и меньше	8,5–8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1–8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см		179 и больше	178–140	139 и меньше	184 и больше	183–145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин		115 и больше	114–96	95 и меньше	105 и больше	104–85	84 и меньше
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), количество раз		15 и больше	14–7	6 и меньше	9 и больше	8–5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		17 и больше	16–11	10 и меньше	23 и больше	22–13	12 и меньше
Сила кисти, кг		20 и больше	19–15	14 и меньше	28 и больше	27–21	20 и меньше

**Контрольные упражнения по бегу на лыжах**

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км, мин, с	14,30 и меньше	14,31–15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01–14,59	15,00 и больше
3 км	Без учета времени					



## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

### Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с		10,4 и меньше	10,5–11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1–11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с		1,07 и меньше	1,08–1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01–1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с		5,20 и меньше	5,21–7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46–6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с		9,00 и меньше	9,01–10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51–9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см		300 и больше	299–221	220 и меньше	340 и больше	339–261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см		105 и больше	100–85	80 и меньше	110 и больше	100–90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м		21 и больше	20–15	14 и меньше	34 и больше	33–21	20 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,4 и меньше	5,5–6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4–6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с		8,6 и меньше	8,7–9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3–8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см		164 и больше	163–125	124 и меньше	179 и больше	178–135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин		110 и больше	109–91	90 и меньше	90 и больше	89–71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз		14 и больше	13–6	5 и меньше	8 и больше	7–4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		16 и больше	10–15	9 и меньше	22 и больше	12–21	11 и меньше
Сила кисти, кг		18 и больше	15–10	12 и меньше	24 и больше	21–12	16 и меньше

### Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре (5–6 классы)

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	22	1–12								91–100
Гимнастика	12		13–24							
Спортивные игры	53		25–27	28–48		64–78	79–90	101–102		
Лыжная подготовка	15					49–63				
ОФП										
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									