

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением
отдельных предметов г. Белой Холуницы»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете школы
протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ Н.В.Кашина
Приказ от 30.08.2021г. № 80/7-2

**Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура»
(базовый уровень)
5-9 класс**

Составитель: Стрижова Любовь
Юрьевна,
учитель физической культуры
высшей
квалификационной категории

Белая Холуница
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 года № 1897, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), примерной программы по предмету (Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: Программы общеобразовательных учреждений/ Сост. Лях В.И.-М.: Просвещение, 2011).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, формирования физической культуры личности.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Цель изучения предмета «Физическая культура» - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

На изучение курса «Физическая культура» в 5 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе 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 ее решения.

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

– умение определять понятия, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

– умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

– 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при легких 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.

– подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения курса

Выпускник научится:

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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 и 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;

– 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 движений);

– 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 в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание программы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Дата		Тема	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1.	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча. Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2.	5-а 5-б 5-в		Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на 60 м.	
4.	5-а 5-б 5-в		Бег 1000 м. Эстафетный бег.	
5.	5-а 5-б 5-в		Бег с преодолением препятствий.	
6.	5-а 5-б 5-в		Кроссовый бег на 2000 м.	
7.	5-а 5-б 5-в		Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	
8.	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности при прыжках. Прыжки в длину с разбега (техника).	
9.	5-а 5-б 5-в		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
10	5-а 5-б		Бег 1500 метров. Игра.	

	5-в			
11	5-а 5-б 5-в		Техника метания мяча на дальность. Беговые упражнения.	
12	5-а 5-б 5-в		Метание мяча на дальность.	
13	5-а 5-б 5-в		Правила соревнований по баскетболу. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки баскетболиста, перемещения.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр.
14	5-а 5-б 5-в		Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	Моделируют технические действия игровой деятельности. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
15	5-а 5-б 5-в		Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Игра по упрощённым правилам.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
16	5-а 5-б 5-в		Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по упрощённым правилам.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
17	5-а 5-б 5-в		Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	
18	5-а 5-б 5-в		Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.	
19	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.
20	5-а 5-б 5-в		Строевые приемы в движение и на месте. Кувырок вперед и назад в группировке.	Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.

21	5-а 5-б 5-в		Перекаты назад в стойку на лопатках, в упор присев. Длинный кувырок.	Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
22	5-а 5-б 5-в		Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмичной и аэробной гимнастики.	
23	5-а 5-б 5-в		История зарождения олимпийского движения в России. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 с.	
24	5-а 5-б 5-в		Длинный кувырок с места и разбега. Стойка на голове и руках.	
25	5-а 5-б 5-в		Комбинации из акробатических упражнений. Наклон туловища вперед (тест).	
26	5-а 5-б 5-в		Комплекс из акробатических упражнений.	
27	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности во время опорных прыжков. Опорный прыжок через гимнастического козла.	
28	5-а 5-б 5-в		Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	
29	5-а 5-б 5-в		Упражнения на гимнастическом бревне. Стойки , полушпагат , равновесие на одной ноге.	
30	5-а 5-б 5-в		Зачетная комбинация на гимнастическом бревне.	
31	5-а		Упражнения на гимнастической перекладине. Висы ,	

	5-б 5-в		перемахи.	
32	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности при лазании по канату. Лазание по канату в 2 приема.	
33	5-а 5-б 5-в		Прыжки через короткую и длинную скакалку.	
34	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
35	5-а 5-б 5-в		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	
36	5-а 5-б 5-в		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
37	5-а 5-б 5-в		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
38	5-а 5-б 5-в		Применение лыжных ходов на дистанции 2 км (мал) и 1,5 км (дев.)	
39	5-а 5-б 5-в		Применение лыжных ходов на дистанции 2 км (мал) и 1,5 км (дев.)	
40	5-а 5-б 5-в		Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой.	
42	5-а 5-б		Перелезание на лыжах через препятствие. Ускорение 3х100 м.	

	5-в			
43	5-а 5-б 5-в		Коньковый ход.	
44	5-а 5-б 5-в		Поворот переступанием. Подъём «лесенкой». Спуск в основной и средней стойке. Торможение «плугом».	
45	5-а 5-б 5-в		Подъём «ёлочкой». Спуск в основной и нижней стойке. Торможение «упором».	
46	5-а 5-б 5-в		Бег на лыжах 2 км.	
47	5-а 5-б 5-в		Официальные правила по волейболу. Упражнения с мячом.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр.
48	5-а 5-б 5-в		Нижняя и верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Моделируют технические действия игровой деятельности. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
49	5-а 5-б 5-в		Приемы и передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощённым правилам.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
50	5-а 5-б 5-в		Передача мяча сверху двумя руками назад. Игра по правилам.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
51	5-а 5-б 5-в		Прямой нападающий удар. Игра по правилам.	
52	5-а 5-б 5-в		Передача мяча в прыжке. Игра по правилам.	

53	5-а 5-б 5-в		Передача мяча в прыжке. Игра по правилам.	
54	5-а 5-б 5-в		Тактические приемы в волейболе.	
55	5-а 5-б 5-в		Учебная игра в волейбол.	
56	5-а 5-б 5-в		Официальные правила по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой.	
57	5-а 5-б 5-в		Остановка катящегося мяча ногой. Учебная игра.	
58	5-а 5-б 5-в		Штрафной удар. Игра по правилам.	
59	5-а 5-б 5-в		Учебная игра в футбол.	
60	5-а 5-б 5-в		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча, прыжковых упражнений.
61	5-а 5-б 5-в		Бег 30 м. Бег с ускорением.	Осваивают технику бега различными способами, метания малого мяча на дальность, прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
62	5-а 5-б 5-в		Бег 60 м. Легкоатлетическая эстафета.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений,
63	5-а		Бег 1000 м. Эстафеты с ускорением.	

	5-б 5-в			прыжковых упражнений и метания малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
64	5-а 5-б 5-в		Кроссовый бег на 2000 м.	
65	5-а 5-б 5-в		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
66	5-а 5-б 5-в		Прыжки в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность.	
67	5-а 5-б 5-в		Бег с высокого и низкого старта. Гладкий равномерный бег.	
68	5-а 5-б 5-в		Бег с преодолением препятствий.	

Календарно-тематическое планирование.

6 класс.

№	Дата		Тема	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1.	6-а 6-б 6-в		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча.
2.	6-а 6-б 6-в		Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на 60 м.	Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность.
3.	6-а 6-б		Бег на 300 м. Ускорения 4x50 м с высокого старта.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений

	б-в			при выполнении беговых упражнений.
4.	б-а б-б б-в		Бег 1000 м. Эстафетный бег.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча.
5.	б-а б-б б-в		Бег с преодолением препятствий.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6.	б-а б-б б-в		Кроссовый бег на 2000 м.	
7.	б-а б-б б-в		Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	
8.	б-а б-б б-в		Техника безопасности при прыжках. Прыжки в длину с разбега (техника).	
9.	б-а б-б б-в		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
10	б-а б-б б-в		Бег 1500 метров. Игра.	
11	б-а б-б б-в		Техника метания мяча на дальность. Беговые упражнения.	
12	б-а б-б б-в		Метание мяча на дальность.	
13	б-а б-б б-в		Правила соревнований по баскетболу. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки баскетболиста, перемещения.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр.

14	б-а б-б б-в		Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	<p>Моделируют технические действия игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
15	б-а б-б б-в	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
16	б-а б-б б-в	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.		
17	б-а б-б б-в	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Игра по правилам.		
18	б-а б-б б-в		Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
19	б-а б-б б-в	Строевые приемы в движение и на месте. Кувырок вперед и назад в группировке.		
20	б-а б-б б-в	Перекаты назад в стойку на лопатках, в упор присев. Длинный кувырок.		
21	б-а б-б б-в	Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмичной и аэробной гимнастики.		
22	б-а б-б б-в	История зарождения олимпийского движения в России. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 с.		
23	б-а б-б б-в	Комбинации из акробатических упражнений. Наклон туловища вперед (тест).		
24	б-а	Комплекс из акробатических упражнений.		

	б-б б-в			
25	б-а б-б б-в		Техника безопасности во время опорных прыжков. Опорный прыжок через гимнастического козла.	
26	б-а б-б б-в		Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	
27	б-а б-б б-в		Упражнения на гимнастическом бревне. Стойки , полушпагат , равновесие на одной ноге.	
28	б-а б-б б-в		Зачетная комбинация на гимнастическом бревне.	
29	б-а б-б б-в		Упражнения на гимнастической перекладине. Висы , перемахи.	
29	б-а б-б б-в		Упражнения на навесных брусьях. Наскок в упор.	
30	б-а б-б б-в		Техника безопасности при лазании по канату. Лазание по канату в 2 приема.	
31	б-а б-б б-в		Прыжки через короткую и длинную скакалку.	
32	б-а б-б б-в		Строевая подготовка.	
33	б-а б-б		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.

	б-в		
34	б-а б-б б-в		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
35	б-а б-б б-в		Применение лыжных ходов на дистанции 2 км (мал) и 1,5 км (дев.)
36	б-а б-б б-в		Применение лыжных ходов на дистанции 2 км (мал) и 1,5 км (дев.)
37	б-а б-б б-в		Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой.
38	б-а б-б б-в		Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Эстафеты с ускорением.
39	б-а б-б б-в		Перелезание на лыжах через препятствие. Ускорение 3х100 м.
40	б-а б-б б-в		Коньковый ход.
41	б-а б-б б-в		Поворот переступанием. Подъём «лесенкой». Спуск в основной и средней стойке. Торможение «плугом».
42	б-а б-б б-в		Подъём «ёлочкой». Спуск в основной и нижней стойке. Торможение «упором».
43	б-а б-б б-в		Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

44	б-а б-б б-в		Подъёмы, спуски, торможения. Поворот упором.	
45	б-а б-б б-в		Бег на лыжах 2 км.	
46	б-а б-б б-в		Применение лыжных ходов на дистанции 3 км.	
47	б-а б-б б-в		Техника выполнения лыжных ходов.	
48	б-а б-б б-в		Контрольный урок по лыжной подготовке.	
49	б-а б-б б-в		Официальные правила по волейболу. Упражнения с мячом.	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
50	б-а б-б б-в		Нижняя и верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	
51	б-а б-б б-в		Приемы и передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощённым правилам.	
52	б-а б-б б-в		Передача мяча сверху двумя руками назад. Игра по правилам.	
53	б-а б-б б-в		Передача мяча в прыжке. Игра по правилам.	
54	б-а		Тактические приемы в волейболе.	

	б-б б-в			
55	б-а б-б б-в		Учебная игра в волейбол.	
56	б-а б-б б-в		Официальные правила по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу ногами.	
57	б-а б-б б-в		Остановка катящегося мяча ногой. Учебная игра.	
58	б-а б-б б-в		Технические приёмы в футболе.	
59	б-а б-б б-в		Штрафной удар. Игра по правилам.	<p>Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча, прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами, метания малого мяча на дальность, прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и метания малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
60	б-а б-б б-в		Учебная игра в футбол.	
61	б-а б-б б-в		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	
62	б-а б-б б-в		Бег 30 м. Бег с ускорением.	
63	б-а б-б б-в		Бег 60 м. Легкоатлетическая эстафета.	
64	б-а б-б		Бег 1000 м. Эстафеты с ускорением.	

	б-в			
65	б-а б-б б-в		Кроссовый бег на 2000 м.	
66	б-а б-б б-в		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
67	б-а б-б б-в		Прыжки в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность.	
68	б-а б-б б-в		Метание малого мяча на дальность. Беговые упражнения.	

Календарно-тематическое планирование.

7 класс.

№	Дата		Тема	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1.	7-а 7-б		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2.	7-а 7-б		Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Высокий старт. Бег на 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча. Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность.
3.	7-а		Бег на 300 м. Ускорения 4x50 м с высокого старта.	

	7-б			<p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
4.	7-а 7-б		Бег 1000 м. Эстафеты с ускорением.		
5.	7-а 7-б		Бег с преодолением препятствий		
6.	7-а 7-б		Кроссовый бег на 2000 м.		
7.	7-а 7-б		Закаливание организма способами принятия воздушных солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		
8.	7-а 7-б		Техника безопасности при прыжках. Прыжки в длину с разбега (техника).		
9.	7-а 7-б		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		
11	7-а 7-б		Техника метания мяча на дальность. Беговые упражнения.		
12	7-а 7-б		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.		
13	7-а 7-б		Челночный бег 3x10 метров. Силовая подготовка.		
14	7-а 7-б		Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.		
15	7-а 7-б		Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Накрывание мяча. Игра по правилам.		
16	7-а 7-б		Повороты с мячом на месте. Подстраховка и игра по правилам.		
17	7-а 7-б		Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.		<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах,</p>

18	7-а 7-б		Строевые приемы в движение и на месте. Кувырок вперед и назад в группировке.	<p>упражнений прикладной направленности. Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
19	7-а 7-б		Перекаты назад в стойку на лопатках, в упор присев. Длинный кувырок.	
20	7-а 7-б		Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмичной и аэробной гимнастики.	
21	7-а 7-б		Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 с.	
22	7-а 7-б		Длинный кувырок с места и разбега. Стойка на голове и руках.	
23	7-а 7-б		Комбинации из акробатических упражнений. Наклон туловища вперед (тест).	
24	7-а 7-б		Комбинация из акробатических упражнений.	
25	7-а 7-б		Техника безопасности во время опорных прыжков. Опорный прыжок через гимнастического козла.	
26	7-а 7-б		Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	
27	7-а 7-б		Упражнения на гимнастическом бревне. Стойки , полушпагат , равновесие на одной ноге.	
28	7-а 7-б		Зачетная комбинация на гимнастическом бревне.	
29	7-а 7-б		Упражнения на гимнастическом бревне. Висы , перемахи.	
30	7-а 7-б		Упражнения на гимнастической перекладине. Висы , перемахи.	
31	7-а 7-б		Техника безопасности при лазании по канату. Лазание по канату в 2 приема.	
32	7-а 7-б		Прыжки через короткую и длинную скакалку.	

33	7-а 7-б		Полоса препятствий.	
34	7-а 7-б		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
35	7-а 7-б		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
36	7-а 7-б		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
37	7-а 7-б		Применение лыжных ходов на дистанции 3 км (юн.) и 2 км (дев.)	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.
38	7-а 7-б		Применение лыжных ходов на дистанции 3 км (юн.) и 2 км (дев.)	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
39	7-а 7-б		Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
40	7-а 7-б		Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Эстафеты с ускорением.	
41	7-а 7-б		Перелезание на лыжах через препятствие. Ускорение 3х100 м.	
42	7-а 7-б		Коньковый ход.	
43	7-а 7-б		Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
44	7-а 7-б		Бег на лыжах 2 км.	
45	7-а 7-б		Применение лыжных ходов на дистанции 3 км.	
46	7-а 7-б		Попеременный двухшажный ход. Спуски подъемы.	
47	7-а 7-б		Одновременные ходы. Спуски, подъемы, торможения.	

48	7-а 7-б		Техника выполнения лыжных ходов.	
	7-а 7-б		Официальные правила по волейболу. Упражнения с мячом.	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
49	7-а 7-б		Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	
50	7-а 7-б		Приемы и передачи мяча двумя руками снизу. Игра по правилам.	
51	7-а 7-б		Передача мяча сверху двумя руками назад. Игра по правилам.	
52	7-а 7-б		Передача мяча в прыжке. Игра по правилам.	
53	7-а 7-б		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.	
54	7-а 7-б		Индивидуальное блокирование. Игра по правилам.	
55	7-а 7-б		Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	
56	7-а 7-б		Тактические приемы в волейболе.	
57	7-а 7-б		Официальные правила по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу ногами.	
58	7-а 7-б		Остановка катящегося мяча ногами. Учебная игра.	
59	7-а 7-б		Тактические приемы в футболе.	
60	7-а 7-б		Штрафной удар. Игра по правилам.	
61	7-а 7-б		Учебная игра в футбол.	

62	7-а 7-б		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.
63	7-а 7-б		Бег 30 м. Бег с ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча, прыжковых упражнений.
64	7-а 7-б		Бег 60 м. Легкоатлетическая эстафета.	Осваивают технику бега различными способами, метания малого мяча на дальность, прыжковых упражнений.
65	7-а 7-б		Бег 1000 м. Эстафеты с ускорением.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
66	7-а 7-б		Кроссовый бег на 2000 м.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и метания малого мяча.
67	7-а 7-б		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
68	7-а 7-б		Прыжки в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность.	

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в сравнении с условиями урока.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с высокого старта с.	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м.с.	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9.
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	2	6-8	10	4	8-10	15
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	1	4-5	6	4	10-14	19

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	6	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	6	2	6-8	10	5	9-11	16

6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	6	1	4-6	7	4	10-14	20
----	---------	--	---	---	-----	---	---	-------	----

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	5,7	5.5-5.1	4.9	6.0	5,9-5.3	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	7	9.1	8,9-8.3	8.0	9,7	9.3-8,9	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	150	170-195	200	140	160-185	195
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1200-1300	1400	800	1000-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	3	7-9	12	6	10-13	18
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	2	4-7	8	5	11-18	21

**Формой промежуточной аттестации являются нормы ГТО
III степень (возрастная группа 11-12 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							

**** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

IV ступень (возрастная группа 13-14 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Рабочая программа по физической культуре предметная линия учебников В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2011г.

2. Учебник Физическая культура 5-6 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2010г. Учебник для общеобразовательных учреждений.

3. Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.