

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе программы А. П. Матвеева с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

**Вклад учебного предмета в общее образование ребенка**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Основное описание курса.**

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Целью обучения образовательной области «Физическая культура»**

в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических возможностей на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов Примерных программ по данной дисциплине, с учетом расположения образовательного учреждения, климатических условий региона, материально-технической базы школы, запросов родителей и детей, согласно Базисному учебному плану, который отводит на занятия физической культурой 3 часа в неделю, 520 часов в год учебного времени для учащихся 5-9 классов.

**Особенности содержания курса**

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений, навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирование самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Упражнения, как известно, представляют собой строго заданный учителем алгоритм действий с определенной последовательностью, дозированностью, предусматривающей определенное качество выполнения. Учебные же задания определяются сущностью поставленных перед учащимися конкретных задач, которые они должны решить самостоятельно. Другими словами, школьники должны научиться сами определять средства и методы знаний, уметь организовать для них место и, что самое главное, самостоятельно определять эффективность решения всех этих задач. При этом им необходимо ориентироваться на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Подобный перевод на самостоятельное выполнение учебных заданий позволяет обеспечить активное включение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями.

Следующей отличительной особенностью программы является предоставляемое учителю физической культуры право вводить в учебный процесс дополнительные темы и отдельные дидактические единицы, сокращать или упрощать предлагаемый в примерных программах учебный материал. При этом необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушать логику распределения программного содержания по годам обучения и не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Программа рассчитана на проведение **3 уроков в неделю**. Согласно Приказу Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета по физической культуре и спорту России, Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» (от 16.07.2002, № 2715/227/166/19) в недельный объем учебной нагрузки учащихся дополнительно вводится третий урок физической культуры.

В программу не включен раздел «Плавание» в связи с отсутствием условий для занятий. В раздел «Гимнастика с основами акробатики» дополнительно введены элементы художественной гимнастики (упражнения с предметами: обруч, мяч, лента, скакалка) взятые из программы «Физическая культура. Гимнастика» под редакцией И.А. Винер. Так как учителем используются тесты «Губернаторские состязания» для определения уровня физической подготовленности обучающихся, из резервного времени учителя было выделено 4 часа (2 часа в 1 четверти и 2 часа во второй четверти) на работу с обучающимися по данным тестам. Остальное резервное время распределено на раздел «Волейбол» - 3 часа и на раздел «Баскетбол» - 3 часа.

**Основное содержание**

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

В разделе **«Способы двигательной деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел **«Физическое совершенствование»,** который ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Помимо этого, в программе выделяется **тема «Упражнения культурно-этнической направленности»,** которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Завершается программа изложением **Требований к уровню подготовки выпускников** **основной школы по физической культуре.** Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критерием оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой – устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, окончившим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программы дается **Приложение,** которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют двум темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей.

**Формы организации образовательного процесса**

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т.е. с решением нескольких педагогических задач, как целевые уроки, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Учащиеся используют учебник, различные дидактические карточки и методические разработки учителя. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 минут), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений, так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 минут.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включить обязательную разминку (5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проходит по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи. Продолжительность заключительной части будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование». На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота – сила – выносливость.

Уроки с образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

- обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 1 | История физической культуры | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | - | - | - | 2 | 2 |
| 3 | Базовые понятия физической культуры | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Физическая культура человека | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **7** | **7** | **7** | **8** | **8** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **79** | **79** | **79** | **79** | **79** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:  - гимнастика с основами акробатики, элементы художественной гимнастики;  - легкая атлетика;  - лыжные гонки;  - волейбол;  - баскетбол;  - футбол. | 59  12  16  12  7  8  4 | 59  12  16  12  7  8  4 | 59  12  16  12  7  8  4 | 59  12  16  12  7  8  4 | 59  12  16  12  7  8  4 |
| 3 | Упражнения культурно- этнической направленности | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 |
| **4** | **Резервное время учителя** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 1 | Губернаторские тесты | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Волейбол | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Баскетбол | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **5** | **Всего** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта,  Прыжки через скакалку в максимальном темпе | 9,2  20 | 10,2  10 |
| Сила | Подтягивание из виса,  Прыжок в длину с места,  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | 8  180  - | -  165  24 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 2 км,  Передвижение на лыжах2 км,  Бег на 2000 м,  Бег на 1000 м. | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков,  Челночный бег 3 по 10 м. | 5  8,2 | 3  8,8 |

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Материально- техническое оснащение учебного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **пп** | **Наименование объектов и**  **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примеча**  **Примечание** |   **Книгопечатная продукция** | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по ФК | 1 |  |
| 2 | Стандарт среднего (полного) общего образования ФК (базовый уровень) | 1 |  |
| 3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по ФК (профильный уровень) | 1 |  |
| 4 | Примерная программа по ФК основного общего образования | 1 |  |
| 5 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (базовый уровень) | 1 |  |
| 6 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (профильный уровень) | 1 |  |
| 7 | Авторские рабочие программы по ФК культуре | 3 |  |
| 8 | Учебники по ФК | 20  20  20 | Учебник «Физическая культура», 6-7 класс автор А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2010 г.,  Учебник «Физическая культура» 8-9 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2009 г.  Учебник «Физическая культура» 10-11 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2010 г. |
| 9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 | Папка с разработками и карточками для работы с учащимися на уроке |
| 10 | Научно-популярная и художественная литература по ФК, спорту, олимпийскому движению |  | Олимпийские учебники, журналы, книги |
| 11 | Методические издания по ФК для учителей |  | Учебно – методические пособия авторов С.С Татарченковой, Г.Н. Паневиной, А.А Зданевича и т.д. |
| 12 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 2 | Губернаторские состязания, легкоатлетическое четырехборье |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 13 | Телевизор | 1 |  |
| 14 | Мультимедийный компьютер с учебными дисками | 1 |  |
| 15 | Сканер | 1 |  |
| 16 | Принтер лазерный | 1 |  |
| **Учебно–практическое и учебно-лабораторное оборудование**  **Гимнастика** | | | |
| 17 | Стенка гимнастичес­кая | 8 |  |
| 18 | Бревно гимнастичес­кое напольное | 1 |  |
| 19 | Бревно гимнастичес­кое высокое | 1 |  |
| 20 | Козел   гимнастичес­кий | 1 |  |
| 21 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 22 | Перекладина гим­настическая | 1 |  |
| 23 | Брусья гимнастичес­кие разновысокие | 1 |  |
| 24 | Брусья гимнастичес­кие параллельные | 1 |  |
| 25 | Канат для лазанья с механизмом крепле­ния | 1 |  |
| 26 | Мост гимнастичес­кий подкидной | 2 |  |
| 27 | Скамейка гимнасти­ческая | 8 |  |
| 28 | Ковер гимнастический | 1 | Состоит из пазлов (разборный) |
| 29 | Маты гимнастичес­кие | 15 |  |
| 30 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 10 |  |
| 31 | Мяч малый (теннис­ный) | 30 |  |
| 32 | Скакалка   гимнасти­ческая | 30 |  |
| 33 | Мяч малый (мягкий) | 20 |  |
| 34 | Обруч гимнастичес­кий | 20 |  |
| 35 | Ленты гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| 36 | Булавы гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 37 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 38 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| 39 | Флажки     разметоч­ные на опоре | 10 |  |
| 40 | Рулетка измеритель­ная (10 м, 50 м) | 2 |  |
| **Баскетбол** | | | |
| 41 | Комплект щитов бас­кетбольных с коль­цами и сеткой | 2 |  |
| 42 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |  |
| 43 | Мячи баскетбольные | 30 |  |
| 44 | Форма игровая с номерами | 30 | З комплекта по 10 штук в каждом |
| **Волейбол** | | | |
| 45 | Стойки    волейболь­ные универсальные | 2 |  |
| 46 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 47 | Мячи волейбольные | 30 |  |
| **Футбол** | | | |
| 48 | Ворота   для    мини-футбола | 2 |  |
| 49 | Сетка для ворот ми­ни-футбола | 2 |  |
| 50 | Мячи футбольные | 10 |  |
| 51 | Компрессор для на­качивания мячей | 1 |  |
| **Лыжные гонки** | | | |
| 52 | Лыжи и крепления | 60 |  |
| 53 | Лыжные палки | 60 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 54 | Аптечка     медицин­ская | 1 | С медикаментами для оказания первой помощи при травмах |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 55 | Спортивный зал иг­ровой | 1 |  |
| 56 | Спортивный зал гим­настический | 1 |  |
|  | Кабинет учителя | 1 |  |
| 57 | Подсобное помеще­ние   для    хранения инвентаря и обору­дования | 1 |  |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 58 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 59 | Игровое    поле   для футбола (мини-фут­бола) | 1 |  |
| 60 | Площадка     игровая баскетбольная | 1 |  |
| 61 | Площадка     игровая волейбольная | 1 |  |
| 62 | Гимнастический   го­родок | 1 | С рукоходами и гимнастическими лестницами |
| 63 | Полоса препятствий | 1 | С бревном, барьерами для преодоления препятствий и полосой для лазания |
|  |  |  |  |

**Приложения**

**Приложение №1**

**Подвижные игры детей коренных народов Приамурья и Дальнего Востока.**

**Солнце (Хейро).**

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят «хейро». Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда, солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

**Каюр и собаки.**

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них — собаки, третий — каюр.  Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Правила игры. Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

**Олени и пастухи.**

Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках. Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

**Ловля оленей.**

Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

**Куропатки и охотники.**

Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают. Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

**Льдинки, ветер и мороз.**

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят дзинь, дзинь...»

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.

**Ручейки и озера.**

Игроки стоят в пяти — семи колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

**Рыбаки и рыбки.**

На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные   игроки — рыбки.   Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

**Здравствуй, догони!**

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур — это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и; подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» — и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят, друг к другу в гости.

Правила игры. Здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.

**Смелые ребята.**

Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. д. (Дети отвечают.)

Вы смелые ребята?

Смелые!

-- Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый?

Я! Я!..

Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры. Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

**Нарты-сани.**

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1м.  Нарты-сани имеют длину 1м, ширину 30—40 см, высоту 20см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты. Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.

**Отбивка оленей.**

Группа играющих находится внутри очерченного    круга.    Выбираются    три    пастуха, они за кругом — это олени.    По    сигналу «Раз, два, три — отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч» считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей. Правила игры. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

**Полярная сова и евражки.**

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит; не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время.  Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

**Бег в снегоступах.**

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре   
снегоступов. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег. Правила игры. Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно! только за чертой. Огибая флажок, нельзя! задевать его.

**Оленьи упряжки.**

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки».

**Важенка и оленята.**

На площадке   нарисовано   несколько   кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит а сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

Бродит в тундре важенка, с нею — оленята, объясняет каждому все, что непонятно...

Топают по лужам оленята малые. Терпеливо слушая наставления мамины —играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Правила    игры.   Движения   выполнять   в соответствии   с   текстом.   Волк   начинает ловить   только   по   сигналу   и   только   вне   домика.

**На новое стойбище.**

Играющие становятся парами. В паре один - олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна, за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов-тундровиков звук кхх-кхх. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

Правила игры. Начинать движения надо в соответствии с сигналом. Сайный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

**Перетягивание каната.**

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов. Правила, игры. Начинать перетягивание каната- можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

**Волк и олени.**

Из числа играющих выбирается волк, остальные — олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит, из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться).  Пойманного волк отводит к себе. Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

**Белый шаман.**

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий. Это белый шаман — добрый человек. Он становится - на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим. Правила игры. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

**Солнце.**

Играющие становятся в круг. Выбирают солнце.  Солнце ходит по кругу и, указывая  на каждого по очереди, считает: Нянь-нянь (хлеб), Кежи-кежи (нож).

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие— нянь-нянь — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

Правила игры. Выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.

**Рыбаки.**

Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами

Правила игры. Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.

**Ледяные палочки (Сюлы).**

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющий берет сюлы в правую руку и становится боком вперед, левую руку сгибает в локте, а правую руку за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает ее.

Правила игры. Сюлы должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит палочку. Если палка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.

**Тройной прыжок.**

На снегу проводится чёрта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

Правила игры. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

Варианты. Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать.

 Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше. Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках состязались одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т. д. мест заняли участники каждого звена.

**Охота на волка.**

Охотник встает в 4—5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих' держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо. Правила игры. Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.

**Ловкий оленевод.**

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

**Охота на куропаток.**

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т. п.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят   в   сторону   и   выбывают   на   время из игры. После двух-трех повторов игры! выбирают других охотников, игра возобновляется.

П р а в и л а игры. Куропатки разлетаются! только по сигналу. Охотники начинают

ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

**Борьба.**

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут, друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто достиг цели, уложил противника на лопатки.

Правила игры. Бороться можно толькона мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

**Борьба на палке.**

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту. Правила игры. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Вовремя перетягивание палки нельзя менять положения ступней ног.

**Успей поймать!**

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мячв руках.

**Оленьи упряжки.**  
Дети делятся на две команды. В командах разбиваются на пары, впереди – олень. Сзади каюр. Можно надеть вожжи или обруч. Чья команда быстрее закончит дистанцию.

**Анальык.**  
Игра с мячом похожая на баскетбол, только без кольца с сеткой. Члены одной команды перебрасывают мяч друг другу, а в это время члены другой команды стараются его отобрать. (один участник игры не должен слишком долго удерживать у себя мяч, он должен быстро передавать его игрокам своей команды).  
  
**Молодой оленевод.**  
На расстоянии 3-4 метров лежат оленьи рога (можно использовать кольцебросы0. капитаны набрасывают кольца на рога по 5 штук. Это соревнование капитанов.  
  
**Ловкие оленеводы.**  
На расстоянии 3-4 метров от детей ставится фигура оленя. Поочередно дети бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. Затем становятся в конец колонны. Победитель определяется по количеству попаданий в командах.  
  
**Перетягивание на пальцах.**  
Соревнующиеся садятся на пол друг против друга по-турецки. Они перетягивают друг друга с помощью соединенных пальцев. Соревноваться могут только капитаны или все участники команды одновременно, разбившись на пары. Это соревнование можно заменить перетягиванием каната.  
  
**Молодой охотник.**  
По команде ведущего, капитаны надевают кухлянки, снегоступы и бегут вокруг костров. Возвратившись на место они передают все следующему игроку. Можно кухлянки подпоясать ремешками, надеть тобоса, а затем лыжи – это будет сложнее, поэтому количество соревнующихся можно уменьшить до 3-4 человек

**Переправа на плотах.**

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу»

**Приложение №2**

**ТАБЛИЦА 1**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн  бег  3х10м (сек | Бег 30м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн. бег 3х10м (сек | Бег 30м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,8  6,9  -  7,0  - | 4,4  -  4,5  -  - | 23  22  21  20  19 | 255  253  251  249  247 | 44  43  42  41  40 | 29  28  27  26  25 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.15,0  3.18,0  3.21,0  3.24,0  3.27,0 | 7,2  7,3  -  7,4  - | 4,6  -  4,7  -  4,8 | 58  55  52  50  48 | 245  242  239  236  233 | 40  39  38  -  37 | 33  32  31  30  29 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | 7,1  -  7,2  -  7,3 | 4,6  -  -  4,7  - | 18  17  16  15  - | 245  243  241  239  237 | -  39  -  38  - | 24  23  22  21  20 | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.30,0  3.33,0  3.36,0  3.39,0  3.42,0 | 7,5  -  7,6  -  7,7 | -  4,9  -  5,0  - | 46  44  42  40  38 | 230  228  226  224  222 | -  36  -  35  - | 28  27  26  25  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  7,5  - | -  4,8  -  -  4,9 | 14  -  -  13  - | 235  233  231  229  227 | 37  -  36  -  35 | -  19  -  18  - | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.45,0  3.48,0  3.51,0  3.54,0  3.57,0 | -  7,8  -  7,9  - | -  5,1  -  -  5,2 | 36  34  33  32  31 | 220  218  216  214  212 | 34  -  33  -  32 | 24  -  23  -  22 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | 7,6  -  7,7  -  - | -  -  5,0  -  - | -  12  -  -  - | 225  223  221  219  217 | -  34  -  33  - | 17  -  16  -  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 4,00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | 8,0  -  8,1  -  - | -  -  5,3  -  - | -  30  -  29  - | 210  208  206  204  202 | -  31  -  30  - | -  21  -  20  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,8  -  -  -  7,9 | 5,1  -  -  -  - | 11  -  -  -  - | 215  214  213  212  211 | 32  -  -  31  - | 15  -  -  -  14 | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 4.10,0  4.11,0  4.12,0  4.13,0  4.14,0 | 8,2  -  -  -  8,3 | 5,4  -  -  -  - | 28  -  27  -  26 | 200  199  198  197  196 | 29  -  -  28  - | 19  -  -  18  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.51,0  3.53,0  3.55,0  3.57,0 | -  -  -  8,0  - | 5,2  -  -  -  - | 10  -  -  -  9 | 210  209  208  207  206 | -  30  -  29  - | -  -  -  13  - | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 4.15,0  4.16,0  4.17,0  4.18,0  4.20,0 | -  -  -  8,4  - | 5,5  -  -  -  - | -  25  -  24  - | 195  194  193  192  191 | -  27  -  -  26 | -  17  -  -  16 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.59,0  4.01,0  4.03,0  4.05,0  4.07,0 | -  -  8,1  -  - | 5,3  -  -  -  - | -  -  -  8  - | 205  204  203  202  201 | 28  -  27  -  26 | -  -  12  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.22,0  4.24,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  8,5  -  -  8,6 | 5,6  -  -  -  - | 23  -  22  -  21 | 190  188  186  184  182 | -  25  -  24  - | -  -  15  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.09,0  4.11,0  4.13,0  4.15,0  4.17,0 | -  8,2  -  -  8,3 | 5,4  -  -  -  - | -  -  7  -  - | 200  198  196  194  192 | -  25  -  24  - | 11  -  -  10  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | -  -  8,7  -  - | 5,7  -  -  -  - | -  20  -  19  - | 180  178  176  174  172 | 23  -  22  -  21 | 14  -  -  13  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,4  -  - | 5,5  -  -  -  5,6 | -  6  -  -  - | 190  188  186  184  182 | 23  -  22  -  21 | -  9  -  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,8  -  -  8,9  - | 5,8  -  -  -  5,9 | 18  -  17  -  16 | 170  168  166  164  162 | -  20  -  19  - | -  12  -  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  -  8,6  - | -  -  -  5,7  - | 5  -  -  -  4 | 180  178  176  174  172 | -  20  -  19  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 5.05,0  5.08,0  5.11,0  5.14,0  5.17,0 | -  9,0  -  9,1  - | -  -  -  6,0  - | -  15  -  14  - | 160  158  156  154  152 | 18  -  17  -  16 | -  -  10  -  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.54,0  4.58,0  5.02,0  5.06,0 | 8,7  -  8,8  -  8,9 | -  -  5,8  -  - | -  -  -  3  - | 170  168  166  164  162 | 18  -  17  -  16 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.20,0  5.24,0  5.28,0  5.32,0  5.36,0 | 9,2  -  9,3  -  9,4 | -  6,1  -  -  6,2 | 13  -  12  -  11 | 150  148  146  144  142 | -  15  -  14  - | 9  -  -  8  - | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.10,0  5.14,0  5.18,0  5.22,0  5.26,0 | -  9,0  -  9,1  - | 5,9  -  6,0  -  6,1 | -  -  2  -  - | 160  157  154  151  148 | -  15  -  14  13 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.40,0  5.44,0  5.48,0  5.52,0  5.56,0 | -  9,5  -  9,6  - | -  -  6,3  -  6,4 | -  10  -  9  - | 140  138  136  134  132 | 13  -  12  -  11 | 7  -  6  -  5 | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.30,0  5.35,0  5.40,0  5.45,0  5.50,0 | 9,2  -  9,3  9,4  9,5 | -  6,2  -  6,3  - | 1  -  -  -  - | 145  142  139  136  133 | 12  11  10  9  8 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0  6.20,0 | 9,7  -  9,8  9,9  10,0 | -  6,5  -  6,6  - | 8  -  7  -  6 | 130  128  126  124  122 | -  10  9  8  7 | -  4  -  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.55,0  6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0 | 9,6  9,7  9,8  9,9  10,0 | 6,4  -  6,5  -  6,6 | -  -  -  -  - | 130  127  124  121  118 | 7  6  5  4  3 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 6.25,0  6.30,0  6.35,0  6.40,0  6.45,0 | 10,1  10,2  10,3  10,4  10,5 | 6,7  -  6,8  -  6,9 | 5  4  3  2  1 | 119  116  113  110  107 | 6  5  4  3  2 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 2**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн  бег  3х10м (сек) | Бег 60м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м (сек) | Бег 60м  (сек.) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.55,0  2.57,0  2.59,0  3.01,0  3.03,0 | 6,6  6,7  6,8  -  6,9 | 7,6  7,7  7,8  7,9  8,0 | 26  25  24  23  22 | 260  258  256  254  252 | 46  45  44  -  43 | 31  30  29  28  27 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.10,0  3.13,0  3.16,0  3.19,0  3.22,0 | 6,9  7,0  7,1  7,2  - | 8,0  8,1  8,2  8,3  8,4 | 60  57  54  52  50 | 250  248  246  244  242 | 42  -  41  -  40 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.05,0  3.07,0  3.09,0  3.11,0  3.13,0 | -  7,0  -  7,1  - | -  8,1  -  8,2  - | 21  20  19  18  - | 250  248  246  244  242 | -  42  -  41  - | 26  25  24  23  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.25,0  3.28,0  3.31,0  3.34,0  3.37,0 | 7,3  -  7,4  -  7,5 | 8,5  8,6  8,7  8,8  - | 48  46  44  42  40 | 240  238  236  234  232 | -  39  -  38  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | 7,2  -  -  7,3  - | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17  -  16  -  15 | 240  238  236  234  232 | 40    39  -  38 | 22  -  21  -  20 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | -  7,6  -  -  7,7 | 8,9  -  9,0  -  9,1 | 38  37  36  35  34 | 230  228  226  224  222 | 37  -  36  -  35 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  -  7,5 | -  8,6  -  8,7  - | -  -  14  -  - | 230  229  228  227  226 | -  37  -  36  - | -  19  -  18  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58 ,0 | -  -  7,8  -  - | -  9,2  -  9,3  - | 33  32  -  31  - | 220  218  216  214  212 | -  34  -  33  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.35,0  3.36,0  3.37,0  3.38,0  3.39,0 | -  -  -  7,6  - | 8,8  -  -  8,9  - | 13  -  -  -  12 | 225  224  223  222  221 | 35  -  -  34  - | 17  -  -  16  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 4.00,0  4.01,0  4.02,0  4.03,0  4.04,0 | 7,9  -  -  -  8,0 | 9,4  -  -  9,5  - | 30  -  -  29  - | 210  209  208  207  206 | 32  -  -  31  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.40,0  3.41,0  3.42,0  3.43,0  3.44,0 | -  -  7,7  -  - | -  9,0  -  9,1  - | -  -  -  11  - | 220  219  218  217  216 | -  33  -  32  - | -  15  -  -  14 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 4.05,0  4.06,0  4.07,0  4.08,0  4.09,0 | -  -  -  8,1  - | 9,6  -  9,7  -  9,8 | -  28  -  27  - | 205  204  203  202  201 | -  30  -  -  29 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.45,0  3.47,0  3.49,0  3.51,0  3.53,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 9,2  -  9,3  -  9,4 | -  -  10  -  - | 215  214  213  212  211 | 31  -  30  -  29 | -  -  13  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  8,2  -  -  8,3 | -  9,9  -  10,0  - | 26  -  25  -  24 | 200  199  198  197  196 | -  -  28  -  - | -  -  17  -  16 | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  -  8,0  -  - | -  9,5  -  9,6  - | -  9  -  -  - | 210  209  208  207  206 | -  28  -  27  - | 12  -  -  11  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,4  -  - | 10,1  -  10,2  -  10,3 | -  23  -  22  - | 194  192  190  188  186 | 27  -  -  26  - | -  15  -  14  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.05,0  4.08,0  4.11,0  4.14,0  4.17,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 9,7  -  9,8  -  9,9 | 8  -  -  -  7 | 204  202  200  198  196 | 26  -  25  -  24 | 10  -  9  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  -  8,6  - | -  10,4  -  10,5  - | 21  -  20  -  19 | 184  182  180  178  176 | -  25  -  24  - | 13  -  12  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  8,3  -  8,4  - | -  10,0  -  10,1  - | -  -  6  -  - | 194  192  190  188  186 | -  23  -  22  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | -  8,7  -  8,8  - | 10,6  -  10,7  -  10,8 | -  18  -  17  - | 174  172  170  168  166 | 23  -  22  -  21 | -  10  -  9  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 10,2  -  10,3  -  10,4 | 5  -  -  4  - | 184  182  180  178  176 | 21  -  20  -  19 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | 8,9  -  9,0  -  9,1 | -  10,9  11,0  11,1  11,2 | 16  -  15  -  14 | 164  162  160  158  156 | -  20  -  19  18 | 8  -  7  -  6 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.50,0  4.54,0  4.58,0  5.02,0  5.06,0 | -  8,8  -  8,9  - | 10,5  10,6  10,7  10,8  10,9 | -  3  -  -  2 | 173  170  167  164  161 | 18  17  16  15  14 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | -  9,2  -  9,3  - | 11,3  11,4  11,5  11,6  11,7 | -  13  -  12  - | 154  152  150  148  146 | 17  16  15  14  13 | -  5  -  4  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.10,0  5.15,0  5.20,0  5.25,0  5.30,0 | 9,0  -  9,1  -  9,2 | 11,0  11,1  11,2  11,3  11,4 | -  -  1  -  - | 158  155  152  149  146 | 13  12  11  10  9 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6.05,0 | 9,4  -  9,5  -  9,6 | 11,8  11,9  12,0  12,1  12,3 | 11  10  9  8  7 | 143  140  137  134  131 | 12  11  10  9  8 | 3  -  2  -  1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.35,0  5.40,0  5.45,0  5.50,0  5.55,0 | -  9,3  9,4  9,5  9,6 | 11,5  11,6  11,8  12,0  12,2 | -  -  -  -  - | 143  140  137  134  130 | 8  7  6  5  4 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 6.10,0  6.15,0  6.20,0  6.25,0  6.30,0 | 9,7  9,8  9,9  10,0  10,2 | 12,5  12,7  12,9  13,1  13,3 | 6  5  4  3  2 | 128  125  122  119  116 | 7  6  5  4  3 | -  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 3**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  60 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м (сек) | Бег  60 м  (сек,) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лёжа | Пры  жок  в длину с/м(см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.50,0  2.52,0  2.54,0  2.56,0  2.58,0 | 6,5  -  6,6  -  6,7 | 7,4  7,5  7,6  7,7  7,8 | 28  27  26  25  24 | 265  263  261  259  257 | 47  46  45  -  44 | 31  30  29  28  27 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.05,0  3.08,0  3.11,0  3.14,0  3.17,0 | 6,7  6,8  6,9  7,0  7,1 | 7,8  7,9  8,0  8,1  8,2 | 63  60  57  54  51 | 255  252  249  246  243 | 43  42  41  -  40 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.00,0  3.02,0  3.04,0  3.06,0  3.08,0 | -  6,8  -  6,9  - | -  7,9  -  8,0  - | 23  22  21  20  19 | 255  253  251  249  247 | -  43  -  42  - | 26  25  24  23  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.20,0  3.22,0  3.24,0  3.26,0  3.28,0 | 7,2  7,3  -  7,4  - | 8,3  8,4  8,5  8,6  - | 48  46  44  42  40 | 240  238  236  234  232 | -  39  -  38  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.10,0  3.12,0  3.14,0  3.16,0  3.18,0 | -  7,0  -  -  7,1 | 8,1  -  8,2  -  8,3 | 18  17  -  16  - | 245  243  241  239  237 | 41  -  40  -  39 | 22  -  21  -  20 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.30,0  3.32,0  3.34,0  3.36,0  3.38,0 | 7,5  -  7,6  -  7,7 | 8,7  -  8,8  -  8,9 | 38  37  36  35  34 | 230  228  226  224  222 | 37  -  36  -  35 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.20,0  3.22,0  3.24,0  3.26,0  3.28,0 | -  -  7,2  -  - | -  8,4  -  8,5  - | -  15  -  -  - | 235  234  233  232  231 | -  -  38  -  - | -  19  -  18  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | -  -  7,8  -  - | -  9,0  -  9,1  - | -  33  -  32  - | 220  218  216  214  212 | -  34  -  33  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.30,0  3.31,0  3.32,0  3.33,0  3.34,0 | 7,3  -  -  -  7,4 | 8,6  -  -  8,7  - | 14  -  -  -  13 | 230  229  228  227  226 | 37  -  -  36  - | 17  -  -  16  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.50,0  3.51,0  3.52,0  3.53,0  3.54,0 | 7,7  -  -  -  7,8 | 9,2  -  -  9,3  - | 31  -  -  30  - | 210  209  208  207  206 | 32  -  -  31  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.35,0  3.36,0  3.37,0  3.38,0  3.39,0 | -  -  -  7,5  - | -  8,8  -  -  8,9 | -  -  -  12  - | 225  224  223  222  221 | -  35  -  34  - | -  15  -  -  14 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  -  -  7,9  - | -  9,4  -  -  9,5 | -  29  -  28  - | 205  204  203  202  201 | -  30  -  -  29 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.40,0  3.41,0  3.42,0  3.43,0  3.44,0 | -  -  7,6  -  - | -  -  9,0  -  9,1 | -  -  11  -  - | 220  219  218  217  216 | 33  -  32  -  31 | -  -  13  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.05,0  4.07,0  4.09,0  4.11,0  4.13,0 | -  8,0  -  -  8,1 | -  9,6  -  9,7  - | 27  -  26  -  25 | 200  199  198  197  196 | -  -  28  -  - | -  -  17  -  16 | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.45,0  3.47,0  3.49,0  3.51,0  3.53,0 | 7,7  -  -  7,8  - | -  9,2  -  9,3  - | -  10  -  -  - | 215  214  213  212  211 | -  30  -  29  - | 12  -  -  11  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.15,0  4.18,0  4.21,0  4.24,0  4.27,0 | -  -  8,2  -  - | 9,8  -  9,9  -  10,0 | -  24  -  23  - | 194  192  190  188  186 | 27  -  -  26  - | -  15  -  14  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  7,9  -  -  8,0 | 9,4  -  9,5  -  9,6 | 9  -  -  -  8 | 210  209  208  207  206 | 28  -  27  -  26 | 10  -  9  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.30,0  4.33,0  4.36,0  4.39,0  4.42,0 | 8,3  -  -  8,4  - | -  10,1  -  10,2  - | 22  -  21  -  20 | 184  182  180  178  176 | -  25  -  24  - | 13  -  12  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.05,0  4.08,0  4.11,0  4.14,0  4.17,0 | -  -  8,1  -  - | -  9,7  -  9,8  - | -  -  -  7  - | 204  202  200  198  196 | -  25  -  24  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.45,0  4.48,0  4.51,0  4.54,0  4.57,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 10,3  -  10,4  -  10,5 | -  19  -  18  - | 174  172  170  168  166 | 23  -  22  -  21 | -  10  -  9  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.20,0  4.24,0  4.28,0  4.32,0  4.36,0 | 8,2  -  -  8,3  - | 9,9  -  10,0  -  10,1 | -  6  -  -  5 | 194  192  190  188  186 | 23  -  22  21  20 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.00,0  5.03,0  5.06,0  5.09,0  5.12,0 | -  8,8  -  8,9  - | 10,6  10,7  10,8  10,9  11,0 | 17  -  16  -  15 | 164  162  160  158  156 | -  20  -  19  18 | 8  -  7  -  6 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.40,0  4.44,0  4.48,0  4.52,0  4.56,0 | -  8,4  -  8,5  - | 10,2  10,3  10,4  10,5  10,6 | -  -  4  -  - | 184  182  180  177  174 | 19  18  17  16  15 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.15,0  5.19,0  5.23,0  5.27,0  5.31,0 | 9,0  -  9,1  -  9,2 | 11,1  11,2  11,3  11,4  11,5 | -  14  -  13  - | 154  152  150  148  146 | 17  16  15  14  13 | -  5  -  4  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.00,0  5.05,0  5.10,0  5.15,0  5.20,0 | 8,6  -  8,7  -  8,8 | 10,7  10,8  10,9  11,0  11,1 | 3  -  -  2  - | 171  168  165  162  159 | 14  13  12  11  10 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.35,0  5.39,0  5.43,0  5.47,0  5.51,0 | -  9,3  -  9,4  - | 11,6  11,7  11,8  11,9  12,0 | 12  11  10  9  8 | 143  140  137  134  131 | 12  11  10  9  8 | 3  -  2  -  1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.25,0  5.30,0  5.35,0  5.40,0  5.45,0 | -  8,9  9,0  9,1  9,2 | 11,2  11,3  11,4  11,6  11,8 | -  1  -  -  - | 156  152  148  144  140 | 9  8  7  6  5 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.55,0  6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0 | 9,5  -  9,6  9,7  9,8 | 12,112,3  12,5  12,7  12,9 | 7  6  5  4  3 | 128  125  122  119  116 | 7  6  5  4  3 | -  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 4**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин, сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  60 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег 60 м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.45,0  2.47,0  2.49,0  2.51,0  2.53,0 | 6,4  6,5  -  6,6  - | 7,2  7,3  7,4  7,5  7,6 | 30  28  26  24  23 | 270  268  266  264  262 | 47  -  46  -  45 | 32  31  30  29  28 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.05,0  3.08,0  3.11,0  3.14,0  3.17,0 | 6,6  6,7  -  6,8  - | 7,8  7,9  8,0  8,1  8,2 | 63  60  57  54  51 | 255  252  249  246  243 | 43  -  42  -  41 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 2.55,0  2.57,0  2.59,0  3.01,0  3.03,0 | 6,7  -  -  6,8  - | -  7,7  -  7,8  - | 22  21  20  -  19 | 260  258  256  254  252 | -  44  -  43  - | 27  26  25  24  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.20,0  3.22,0  3.24,0  3.26,0  3.28,0 | 6,9  -  7,0  -  7,1 | 8,3  8,4  8,5  8,6  - | 48  46  44  42  40 | 240  238  236  234  232 | -  40  -  39  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.05,0  3.07,0  3.09,0  3.11,0  3.13,0 | -  6,9  -  -  7,0 | 7,9  -  8,0  -  8,1 | -  18  -  17  - | 250  248  246  244  242 | 42  -  41  -  40 | 23  -  22  -  21 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.30,0  3.32,0  3.34,0  3.36,0  3.38,0 | -  7,2  -  -  7,3 | 8,7  -  8,8  -  8,9 | 38  37  36  35  34 | 230  228  226  224  222 | 38  -  37  -  36 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | -  -  7,1  -  - | -  8,2  -  8,3  - | -  16  -  -  - | 240  239  238  237  236 | -  -  39  -  - | -  20  -  19  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | -  -  7,4  -  - | -  9,0  -  9,1  - | -  33  -  32  - | 220  218  216  214  212 | -  35  -  34  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.25,0  3.26,0  3.27,0  3.28,0  3.29,0 | 7,2  -  -  -  7,3 | 8,4  -  -  8,5  - | 15  -  -  -  14 | 235  234  233  232  231 | 38  -  -  37  - | 18  -  -  17  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.50,0  3.51,0  3.52,0  3.53,0  3.54,0 | 7,5  -  -  -  7,6 | 9,2  -  -  9,3  - | 31  -  -  30  - | 210  209  208  207  206 | 33  -  -  32  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.30,0  3.31,0  3.32,0  3.33,0  3.34,0 | -  -  -  7,4  - | -  8,6  -  -  8,7 | -  -  -  13  - | 230  229  228  227  226 | -  36  -  35  - | -  16  -  -  15 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  -  -  7,7  - | -  9,4  -  -  9,5 | -  29  -  28  - | 205  204  203  202  201 | -  31  -  -  30 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.35,0  3.36,0  3.37,0  3.38,0  3.39,0 | -  -  7,5  -  - | -  -  8,8  -  8,9 | -  -  12  -  - | 225  224  223  222  221 | 34  -  33  -  32 | -  -  14  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.05,0  4.07,0  4.09,0  4.11,0  4.13,0 | -  -  7,8  -  - | -  9,6  -  9,7  - | 27  -  26  -  25 | 200  199  198  197  196 | -  -  29  -  - | -  -  17  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | 7,6  -  -  7,7  - | -  9,0  -  9,1  - | -  11  -  -  - | 220  219  218  217  216 | -  31  -  30  - | 13  -  -  12  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.15,0  4.18,0  4.21,0  4.24,0  4.27,0 | 7,9  -  -  8,0  - | 9,8  -  9,9  -  10,0 | -  24  -  23  - | 194  192  190  188  186 | 28  -  -  27  - | 16  -  -  15  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 9,2  -  9,3  -  9,4 | 10  -  -  -  9 | 215  214  213  212  211 | 29  -  28  -  27 | 11  -  10  -  9 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.30,0  4.33,0  4.36,0  4.39,0  4.42,0 | -  8,1  -  -  8,2 | -  10,1  -  10,2  - | 22  -  21  -  20 | 184  182  180  178  176 | -  26  -  25  - | -  14  -  -  13 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.01,0  4.04,0  4.07,0  4.10,0  4.13,0 | -  -  8,0  -  - | -  9,5  -  9,6  - | -  -  -  8  - | 209  207  205  203  201 | -  26  -  25  - | -  8  -  7  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.45,0  4.48,0  4.51,0  4.54,0  4.57,0 | -  -  8,3  -  - | 10,3  -  10,4  -  10,5 | -  19  -  18  - | 174  172  170  168  166 | 24  -  23  -  22 | -  12  -  11  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.16,0  4.19,0  4.22,0  4.25,0  4.28,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 9,7  -  9,8  -  9,9 | -  7  -  -  6 | 199  197  195  193  191 | 24  -  23  22  21 | 6  -  5  -  4 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.00,0  5.03,0  5.06,0  5.09,0  5.12,0 | 8,4  -  -  8,5  - | 10,6  10,7  10,8  10,9  11,0 | 17  -  16  -  15 | 164  162  160  158  156 | -  21  -  20  19 | 10  -  9  -  8 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.32,0  4.36,0  4.40,0  4.44,0  4.48,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | -  10,0  -  10,1  10,2 | -  -  5  -  - | 189  187  185  182  179 | 20  19  18  17  16 | -  3  -  2  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.15,0  5.19,0  5.23,0  5.27,0  5.31,0 | 8,6  -  8,7  -  8,8 | 11,1  11,2  11,3  11,4  11,5 | -  14  -  13  - | 154  152  150  148  146 | 18  17  16  15  14 | -  7  -  6  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 4.52,0  4.56,0  5.00,0  5.05,0  5.10,0 | -  8,6  -  8,7  - | 10,3  10,4  10,5  10,6  10,7 | 4  -  -  3  - | 176  173  170  167  164 | 15  14  13  12  11 | 1  -  0  -  -1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.35,0  5.39,0  5.43,0  5.47,0  5.51,0 | -  8,9  -  9,0  - | 11,6  11,7  11,8  11,9  12,0 | 12  11  10  9  8 | 143  140  137  134  131 | 13  12  11  10  9 | 5  -  4  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.15,0  5.20,0  5.25,0  5.30,0  5.35,0 | 8,8  8,9  9,0  9,1  9,2 | 10,8  11,0  11,2  11,4  11,6 | -  2  -  -  1 | 161  157  153  149  145 | 10  9  8  7  6 | -  -2  -3  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.55,0  6.00,0  6.05,0  6.10,0  6,15,0 | 9,1  9,2  9,3  9,4  9,5 | 12,112,3  12,5  12,7  12,9 | 7  6  5  4  3 | 128  125  122  119  116 | 8  7  6  5  4 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 5**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (16 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.41,0  2.43,0  2.45,0  2.47,0  2.49,0 | 6,3  6,4  -  6,5  - | 11,2  11,3  11,4  11,5  11,6 | 32  30  28  26  25 | 273  271  269  267  265 | 47  -  46  -  45 | 32  31  30  29  28 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,5  6,6  6,7  -  6,8 | 12,2  12,4  12,6  12,8  13,0 | 65  62  59  56  53 | 258  256  254  252  250 | 43  -  42  -  41 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 2.51,0  2.53,0  2.55,0  2.57,0  2.59,0 | 6,6  -  -  6,7  - | 11,7  11,8  11,9  12,0  12,1 | 24  23  22  21  20 | 263  261  259  257  255 | -  44  -  43  - | 27  26  25  24  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | -  6,9  -  7,0  - | 13,2  13,4  13,6  13,8  13,9 | 50  48  46  44  42 | 248  246  244  242  240 | -  40  -  39  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.01,0  3.03,0  3.05,0  3.07,0  3.09,0 | -  6,8  -  -  6,9 | 12,2  12,3  12,4  12,5  12,6 | -  19  -  18  - | 253  251  249  247  246 | 42  -  41  -  40 | 23  -  22  -  21 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,1  -  -  7,2 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | 40  39  38  37  36 | 238  236  234  232  230 | 38  -  37  -  36 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.11,0  3.13,0  3.14,0  3.15,0  3.16,0 | -  -  7,0  -  - | 12,7  12,812,9  13,0  13,1 | -  17  -  -  - | 245  244  243  242  241 | -  -  39  -  - | -  20  -  19  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,3  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 35  34  -  33  - | 228  226  224  222  221 | -  -  35  -  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.17,0  3.18,0  3.19,0  3.20,0  3.21,0 | 7,1  -  -  -  7,2 | 13,2  -  13,3  -  13,4 | 16  -  -  -  15 | 240  239  238  237  236 | 38  -  -  37  - | 18  -  -  17  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,4  -  -  -  7,5 | 15,0  -  15,1  -  15,2 | 32  -  -  31  - | 220  219  218  217  216 | 34  -  -  33  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.22,0  3.23,0  3.24,0  3.25,0  3.26,0 | -  -  -  7,3  - | -  13,5  -  13,6  - | -  -  -  14  - | 235  234  233  232  231 | -  36  -  35  - | -  16  -  -  15 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58,0 | -  -  -  7,6  - | -  15,3  -  15,4  - | -  30  -  29  - | 215  214  213  212  211 | -  32  -  -  31 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.27,0  3.28,0  3.29,0  3.30,0  3.31,0 | -  -  7,4  -  - | 13,7  -  13,8  -13,9 | -  -  13  -  - | 230  229  228  227  226 | 34  -  33  -  32 | -  -  14  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | -  -  7,7  -  - | 15,5  -  15,6  15,7  15,8 | 28  -  27  -  26 | 210  209  208  207  206 | -  -  30  -  - | -  -  17  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.32,0  3.34,0  3.36,0  3.38,0  3.40,0 | -  7,5  -  -  7,6 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | -  12  -  -  - | 225  224  223  222  221 | -  31  -  30  - | 13  -  -  12  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 15,9  16,0  16,1  16,2  16,3 | -  25  -  24  - | 205  203  201  199  197 | 29  -  -  28  - | 16  -  -  15  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0  3.50,0 | -  -  7,7  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 11  -  -  -  10 | 220  219  218  217  216 | 29  -  28  -  27 | 11  -  10  -  9 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,0  -  - | 16,4  16,5  16,6  16,7  16,8 | 23  -  22  -  21 | 195  193  191  189  187 | 27  -  26  -  25 | -  14  -  -  13 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 3.52,0  3.55,0  3.58,0  4.01,0  4.04,0 | 7,8  -  -  7,9  - | 15,0  15,1  15,2  15,315,4 | -  -  -  9  - | 215  213  211  209  207 | -  26  -  25  - | -  8  -  7  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 16,9  17,0  17,1  17,2  17,3 | -  20  -  19  - | 185  183  181  179  177 | -  24  -  23  - | -  12  -  11  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.07,0  4.10,0  4.13,0  4.16,0  4.20,0 | 8,0  -  8,1  -  8,2 | 15,5  15,6  15,7  15,8  15,9 | -  8  -  -  7 | 205  203  201  199  197 | 24  -  23  22  21 | 6  -  5  -  4 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17,4  17,5  17,7  17,9  18,1 | 18  -  17  -  16 | 175  173  171  169  167 | 22  -  21  -  20 | 10  -  9  -  8 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.24,0  4.28,0  4.32,0  4.36,0  4.40,0 | -  8,3  -  8,4  - | 16,0  16,2  16,4  16,6  16,8 | -  -  6  -  - | 195  193  191  189  187 | 20  19  18  17  16 | -  3  -  2  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | -  8,6  -  8,7  - | 18,3  18,5  18,7  18,9  19,1 | -  15  -  14  - | 165  163  161  159  157 | 19  18  17  16  15 | -  7  -  6  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 4.44,0  4.48,0  4.52,0  4.56,0  5.00,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 17,0  17,2  17,4  17,6  17,8 | 5  -  -  4  - | 185  182  179  176  173 | 15  14  13  12  11 | 1  -  0  -  -1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | 8,8  -  8,9  -  9,0 | 19,3  19,6  19,9  20,2  20,5 | 13  12  11  10  9 | 155  153  151  149  147 | 14  13  12  11  10 | 5  -  4  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.05,0  5.10,0  5.15,0  5.20,0  5.25,0 | -  8,8  -  8,9  9,0 | 18,0  18,2  18,4  18,7  19,0 | -  3  -  -  2 | 170  167  163  159  155 | 10  9  8  7  6 | -  -2  -3  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6,05,0 | -  9,1  -  9,2  9,3 | 20,8  21,1  21,4  21,7  22,0 | 8  7  6  5  4 | 144  141  138  135  132 | 9  8  7  6  5 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 6**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100м  (сек.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.38,0  2.40,0  2.42,0  2.44,0  2.46,0 | 6,2  6,3  -  6,4  - | 11,0  11,2  11,4  11,6  11,8 | 34  32  30  28  26 | 275  273  271  269  267 | 48  -  47  -  46 | 32  31  30  29  28 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,5  6,6  6,7  -  6,8 | 12,2  12,4  12,6  12,8  13,0 | 65  62  59  56  53 | 258  256  254  252  250 | 43  -  42  -  41 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 2.48,0  2.50,0  2.52,0  2.54,0  2.56,0 | 6,5  -  -  6,6  - | 11,9  12,0  12,1  12,2  12,3 | 25  24  23  22  21 | 265  263  261  259  257 | -  45  -  44  - | 27  26  -  25  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | -  6,9  -  7,0  - | 13,2  13,4  13,6  13,8  13,9 | 50  48  46  44  42 | 248  246  244  242  240 | -  40  -  39  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 2.58,0  3.00,0  3.02,0  3.04,0  3.06,0 | -  6,7  -  -  6,8 | 12,4  12,5  12,6  -  12,7 | -  20  -  19  - | 255  254  253  252  251 | 43  -  42  -  41 | 24  -  23  -  22 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,1  -  -  7,2 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | 40  39  38  37  36 | 238  236  234  232  230 | 38  -  37  -  36 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.07,0  3.08,0  3.09,0  3.10,0  3.11,0 | -  -  6,9  -  - | -  12,8  -  12,9  - | -  18  -  -  - | 250  249  248  247  246 | -  -  40  -  - | -  21  -  20  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,3  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 35  34  -  33  - | 228  226  224  222  221 | -  -  35  -  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.12,0  3.13,0  3.14,0  3.15,0  3.16,0 | 7,0  -  -  -  7,1 | 13,0  -  -  13,1  - | 17  -  -  -  16 | 245  244  243  242  241 | 39  -  -  38  - | 19  -  -  18  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,4  -  -  -  7,5 | 15,0  -  15,1  -  15,2 | 32  -  -  31  - | 220  219  218  217  216 | 34  -  -  33  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.17,0  3.18,0  3.19,0  3.20,0  3.21,0 | -  -  -  7,2  - | -  13,2  -  -  13,3 | -  -  -  15  - | 240  239  238  237  236 | -  37  -  36  - | -  17  -  -  16 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58,0 | -  -  -  7,6  - | -  15,3  -  15,4  - | -  30  -  29  - | 215  214  213  212  211 | -  32  -  -  31 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.22,0  3.23,0  3.24,0  3.25,0  3.26,0 | -  -  7,3  -  - | -  13,4  -  13,5  - | -  -  14  -  - | 235  234  233  232  231 | 35  -  34  -  33 | -  -  15  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | -  -  7,7  -  - | 15,5  -  15,6  15,7  15,8 | 28  -  27  -  26 | 210  209  208  207  206 | -  -  30  -  - | -  -  17  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.27,0  3.28,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  -  7,5 | 13,6  -  13,7  -  13,8 | -  13  -  -  - | 230  229  228  227  226 | -  32  -  31  - | 14  -  -  13  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 15,9  16,0  16,1  16,2  16,3 | -  25  -  24  - | 205  203  201  199  197 | 29  -  -  28  - | 16  -  -  15  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,6  -  - | -  13,9  -  14,0  - | 12  -  -  -  11 | 225  224  223  222  221 | 30  -  29  -  28 | 12  -  11  -  10 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,0  -  - | 16,4  16,5  16,6  16,7  16,8 | 23  -  22  -  21 | 195  193  191  189  187 | 27  -  26  -  25 | -  14  -  -  13 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 3.45,0  3.47,0  3.50,0  3.53,0  3.56,0 | 7,7  -  -  7,8  - | 14,1  14,2  14,3  14,4  14,5 | -  -  -  10  - | 220  218  216  214  212 | -  27  -  26  - | -  9  -  8  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 16,9  17,0  17,1  17,2  17,3 | -  20  -  19  - | 185  183  181  179  177 | -  24  -  23  - | -  12  -  11  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 3.59,0  4.02,0  4.05,0  4.08,0  4.11,0 | -  7,9  -  -  8,0 | 14,6  14,7  14,8  14,9  15,0 | -  -  9  -  - | 210  208  206  204  202 | 25  -  24  23  22 | 7  -  6  -  5 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17,4  17,5  17,7  17,9  18,1 | 18  -  17  -  16 | 175  173  171  169  167 | 22  -  21  -  20 | 10  -  9  -  8 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.15,0  4.19,0  4.23,0  4.27,0  4.31,0 | -  8,1  -  8,2  - | 15,1  15,2  15,3  15,4  15,6 | 8  -  -  7  - | 200  198  196  194  192 | 21  20  19  18  17 | -  4  -  3  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | -  8,6  -  8,7  - | 18,3  18,5  18,7  18,9  19,1 | -  15  -  14  - | 165  163  161  159  157 | 19  18  17  16  15 | -  7  -  6  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 4.35,0  4.39,0  4.43,0  4.47,0  4.51,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 15,8  16,016,2  16,4  16,6 | -  6  -  -  5 | 190  188  186  183  180 | 16  15  14  13  12 | 2  -  1  -  0 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | 8,8  -  8,9  -  9,0 | 19,3  19,6  19,9  20,2  20,5 | 13  12  11  10  9 | 155  153  151  149  147 | 14  13  12  11  10 | 5  -  4  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 4.55,0  5.00,0  5.05,0  5.10,0  5.15,0 | -  8,6  -  8,7  8,8 | 16,9  17,2  17,5  17,7  18,0 | -  -  4  -  3 | 177  174  171  168  165 | 11  10  9  8  7 | -1  -2  -3  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6,05,0 | -  9,1  -  9,2  9,3 | 20,8  21,1  21,4  21,7  22,0 | 8  7  6  5  4 | 144  141  138  135  132 | 9  8  7  6  5 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**Приложение №3**

**Упражнения художественной гимнастики с предметами**

**Броски и ловля малого мяча двумя руками:**

1.Встать на носки и бросить мяч вверх, слегка приседая, поймать.

2.Бросить мяч вверх, присесть, встать на носки и поймать.

3.Присесть, бросить мяч вверх, встать и поймать.

4.Бросить мяч вверх, хлопнуть ладонями перед телом и поймать.

5.Бросить мяч вверх с поворотом на 360° и поймать.

6.Бросить мяч вверх и поймать на прыжке.

7.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать в момент приземления.

8.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать на втором прыжке.

9.Бросить мяч вверх из-за спины и поймать перед собой.

**Броски и ловля малого мяча одной рукой:**

1.Бросить мяч одной рукой дугой наружу кверху в другую руку; то же дугой внутрь.

2.Бросить мяч под руку (рука впереди); то же под плечо; то же за спиной (под другую руку); то же через плечо; то же под ногой (нога впереди).  
3.Присесть, бросить мяч перед телом и поймать его одной, а затем другой рукой.

**Сочетание бросков и ловли с различными движениями:**

1.Два шага бегом с правой, мяч в правой руке, шагом правой прыжок, левая нога впереди, бросить мяч из-за спины (под рукой) и поймать его левой рукой.  
2.Толчком двумя прыжок назад и бросить мяч правой рукой через плечо, полуприсед, поймать мяч двумя руками, толчком двумя прыжок вперед и бросок вверх, полуприсед, поймать мяч двумя.

3.Левая нога впереди, бросить мяч правой под коленом, поймать левой рукой, встать на левое колено и передать мяч за спиной в правую руку.  
Отбивать мяч можно вниз (о пол) и вверх один или несколько раз, одной, двумя руками или поочередно каждой из них. Отбивать мяч вверх можно и тыльной стороной кисти.

4.Из седа на правой пятке, мяч в правой руке, выпад левой ногой вперед, четыре отбива правой рукой, поймать мяч левой рукой, сесть на правую пятку и передать мяч за спиной в правую руку.

5. Из седа на пятках отбить мяч правой рукой, встать на колени, отбить мяч тыльной стороной правой кисти и поймать его левой рукой.  
6.Шаги галопа в сторону или вперед, отбивая мяч одной рукой или поочередно руками.

7.Прыжком на правой левую ногу вперед - внутрь на пятку, отбить мяч правой рукой слева с прыжком ноги вместе и поймать мяч левой.  
8.Прыгая на левой ноге, правую вперед и назад на носок, отбивать мяч правой рукой справа.

**Соединения отбивов с бросками:**

1.Мах левой ногой вперед и отбить мяч правой рукой под ногой; приставить левую и поймать мяч левой рукой, скрестный поворот па 360° направо и бросок левой рукой дугой кверху в правую руку.

2. Из стойки на левом колене три отбива правой рукой, встать на правый носок, левую согнуть и прижать к опорной йоге, отбить мяч правой рукой вверх и поймать левой рукой.

3. В выпаде правой два отбива правой рукой, мах левой ногой вперед, бросить мяч правой рукой под ногой и поймать левой рукой.  
4. Правой рукой бросить мяч дугой наружу влево, после удара о пол сделать прыжок в присед и отбить мяч левой рукой, встать на носки, поймать мяч левой рукой.

5. Бросить мяч правой рукой через плечо, повернуться направо кругом в полуприсед и поймать мяч левой рукой. С шагом правой в сторону

отбить мяч левой рукой, приставить левую и поймать правой рукой.

6. Руки вперед, мяч на ладонях. Два шага вперед на носках, бросить мяч вверх, отбить его тыльными сторонами кистей и поймать на ладони. То же еще раз, полуприсед, отбить мяч о пол, встать на носки и поймать мяч двумя руками.

**Упражнения со средним и большим мячом**

  Для этих упражнений характерна умеренная скорость полета мяча, что придает движениям мягкость и плавность. Средний и большой мяч нельзя захватить пальцами. Он может только лежать на ладони.

Можно поддерживать мяч сбоку слегка согнутыми пальцами обеих рук. При этом ладони мяча не касаются.

Мяч может лежать на тыльной стороне кистей; руки рядом, ладони внизу, пальцы разогнуты, мяч касается тыльных сторон кистей.

**Упражнения с короткой скакалкой делятся на:**

1.Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону (с одним, двойным и тройным вращением, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо).  
2.Прыжки с вращением скакалки вперед и назад пет пей (скрестно).

3.Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.

4.Переводы скакалки.

5. Броски скакалки.

**Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону**

1.Прыжки ноги вместе толчком двумя или одной. То же с промежуточным прыжком. То же с прыжком с одной ноги на другую.  
2. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком, в момент прыжка одну ногу вперед или в сторону. То же из скрестной стойки, меняя положение ног во время полета, с промежуточным прыжком и без него.

3. Прыжки с приседом при приземлений.

4.Прыжки с двойным вращением скакалки.

5.Прыжки вперед и назад через скакалку, сложенную вдвое или вчетверо; держать ее за концы.

6.Бег с прыжками через скакалку на каждый шаг. То же под правую или левую ногу. Чередование бега с прыжками и промежуточными шагами. То же на остром, высоком, пружинном и широком беге.

6.Шаги галопа вправо и влево, вращая скакалку вперед и назад. То же на шагах галопа, польки и мазурки вперед и назад.  
7.Прыжки через скакалку на скрестном шаге в сторону, вперед и назад, вращая скакалку вперед и петлей.

8.Толчком левой прыжок на правую вправо, шаг левой скрестно перед правой и шаг правой на месте, вращая скакалку вперед.  
9.«Веревочка» (на месте, назад, вперед и в сторону) или «двойная веревочка», вращая скакалку вперед и назад. То же, чередуя двойную веревочку с простой и вращая скакалку вдвое медленно.

**Упражнения с кругами скакалкой в горизонтальной плоскости**

1.Два круга вправо или влево над головой с последующим прыжком с одной на другую, вращая скакалку вперед или назад.  
2.Поворот на 135° с круговым движением туловища и кругом скакалкой влево над головой с последующим переводом в лицевую плоскость.  
3.Круг над головой вправо с поворотом на 360° с последующим переводом скакалки в лицевую плоскость.

4.Несколько поворотов на одной ноге, другую назад, продвигаясь по кругу с кругами скакалкой над головой. То же на прыжках.  
5. Прыжок на одну, вращая скакалку вперед, с последующим разноименным поворотом прыжком на другой ноге на 360° с горизонтальным

кругом над головой в сторону поворота.

6.Три разноименных поворота на одной ноге на 360° с кругами скакалкой над головой в сторону поворотов.  
7.Горизонтальные круги под ногами.

**Повороты обруча**

Повороты обруча выполняются двумя руками и одной в различных плоскостях и направлениях.

1. Обруч вертикально вперед. Повороты обруча с наклонами в сторону из различных стоек и на разных шагах.

2. Обруч вертикально в боковой плоскости. Повороты обруча вперед и назад из стойки на носках, на колене и др., с наклонами вперед и назад,

с круглым полуприседом, из седа на правой пятке, вставая на левый носок.

3. Обруч горизонтально вверх. Повороты направо и налево до скрещения рук, присед, опуская обруч, встать, обруч вверх. Выполнить то же с поворотом на 360°.

4. Обруч вертикально влево. Поворот скрестно на 360° с наклоном назад и большой лицевой круг обручем.

5. Обруч вертикально вперед на согнутых руках. Поворот на 360° с наклоном назад, спиральный поворот. То же на шагах польки в сторону с поворотами кругом.

6. Из стойки на колене, обруч в одной руке наклонно вперед, поворачивать обруч, наклоняясь назад и постепенно переводя его назад.  
7. Держать обруч вертикально на полу. Повернуть обруч и дать ему свободно вращаться. Во время вращения обруча можно обежать вокруг него, выполнить поворот и т. п.

**Вращения обруча**

  Обруч вращается равномерными движениями руки, слегка согнутой в локтевом суставе, в вертикальной и горизонтальной плоскостях, в

обоих направлениях. Держат обруч большим и указательным пальцами, кисть свободна.

1. Вращение обруча в лицевой плоскости из различных стоек с передачей тяжести тела с одной ноги на другую пружинным движением. То же с различными танцевальными шагами вперед, назад и в сторону. То же, вращая обруч поочередно правой и левой рукой.

2. Вращение обруча в боковой плоскости с пружинным движением ногами из различных стоек, в наклоне назад, в равновесии, с передвижениями в различных направлениях; на различных прыжках.

3. Вращение обруча правой рукой в боковой плоскости с последующей передачей его за спиной в левую.

4. Вращение обруча горизонтально над головой, приседая и поднимаясь на носки. То же с поворотом на 360°.

5. Вращение обруча горизонтально впереди правой с последующей передачей его за спиной в левую.

6. Надеть обруч на себя, держать двумя руками на уровне пояса, слегка повернуть обруч налево и, поворачивая направо, придать ему

вращательное движение. Обруч, вращаемый вокруг тела, поддерживать различными движениями и поворотами.

7. Поворот на 360° на правой, левую назад, обруч горизонтально в правой впереди и поворот на 450°, вращая обруч горизонтально над головой.  
8. Вращая обруч вертикально, спиральный поворот на 360° с последующим поворотом на 360° на одной с наклоном назад, продолжая вращение обруча.

Броски обруча выполняются одной и двумя руками. В и. п. обруч можно держать наклонно вперед и назад, вертикально и горизонтально, в лицевой и боковой плоскостях. Бросать обруч одной рукой можно также за спиной вертикально и горизонтально.

1. Обруч вертикально влево. Вращать обруч левой рукой, после второго вращения бросить его по дуге над головой вправо и, поймав правой, продолжать вращение.

2. Обруч вертикально вправо в правой руке. Спружинив, бросить обруч за спиной из правой руки в левую.

3. Бросить обруч после вращения в лицевой плоскости и, поймав другой рукой после поворота кругом, продолжать вращение.  
4. Обруч вертикально вверх в правой руке. Опуская правую руку вперед-наружу, бросить обруч малым кругом правой кистью и поймать с поворотом кругом левой рукой.

5. Бросить обруч правой под плечо, поймать той же или другой рукой после поворота кругом; то же, но в равновесие кругом кистью, средним кругом, под одноименное плечо и через разноименное плечо. Ловят обруч двумя руками и одной на ладонь. После этого выполняется вращение или другое движение обручем.

Правильное положение обруча в полете зависит от точности направления броска из и. п.

При вращении обруча одной рукой последующий бросок вертикально вверх выполняется активным движением кисти в момент, когда рука находится внизу.

**Броски обруча двумя руками.**

1. С шагом одной вперед на носок бросить обруч наклонно вперед - кверху и поймать двумя, приставляя другую ногу. То же, но ловить обруч на беге вперед. То же, но бросить на открытом прыжке.

2. Обруч вертикально справа. Бросить его вперед - кверху с открытым прыжком на правой и поймать правой за верхний край с последующим вращением.  
3. Прыжок на левой, сгибая правую вперед, опустить обруч вниз до касания бедра правой, бросить его наклонно вперед-вверх и. поймать за

верхний край.

4. Бросить обруч вертикально вверх двумя и поймать снизу за верхний край.

5. Бросить обруч горизонтально и поймать на скачке одной за передний край. То же на открытом прыжке.

6. То же, но с разбега поймать обруч в круглом приседе внутри обруча хватом по ширине диаметра. То же, но поймать обруч после поворота кругом двумя руками за задний край.

7.Бросить обруч горизонтально на открытом прыжке и поймать после поворота кругом внутри обруча в круглом полуприседе.  
Броски обруча одной рукой. 1. Обруч вертикально в лицевой плоскости. Бросить его вверх одной и поймать той же или другой  
8.Бросить обруч на открытом или подбивном прыжке после его вращения в боковой плоскости и поймать после поворота кругом или на широком прыжке той же или другой рукой.

9.Бросить обруч горизонтально правой рукой влево через левое плечо и поймать из-за спины правой рукой.

**Прыжки в обруч и через него**

1. Прыжки в обруч толчком двумя и с одной ноги на другую, вращая его вперед, как скакалку. То же, вращая обруч назад одной и двумя руками. То же с поворотами на 360°.

2. Прыжки в обруч и из него, качая обруч назад и вперед одной и двумя руками. То же, качая обруч влево и вправо.

3. Обруч вправо горизонтально в правой руке. Опуская обруч вниз, прыжок в него на правую ногу, перехватить обруч левой рукой и выпрыгнуть из него на левую ногу. То же, выполняя подбивные прыжки вправо и влево.

4. Прыжок в обруч сбоку в круглый присед на обе ноги. Выполнить то же с последующим спиральным поворотом.

5. Прыжок в обруч, накидывая его двумя руками на себя с поворотом кругом. То же, накидывая обруч на себя одной рукой с поворотом кругом.

6. Толчком одной и махом другой ноги прыжок в обруч с поворотом кругом и приземлением в равновесие.

7. Прыжок в обруч кольцом одной и двумя.

8. Прыжок в обруч со сменой ног впереди или подбивной прыжок с поворотом кругом в переднее равновесие, в выпад или в другое конечное положение.  
9. Перекидной прыжок в обруч.

10. Прыжки через обруч с места и с разбега со сменой ног впереди, шагом и т. п. То же через катящийся или вращающийся обруч.

**Маховые движения обручем**

Махи обручем выполняются по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях. Они похожи на упражнения с булавами и подразделяются на малые, средние и большие круги. Малые круги выполняются движениями кисти прямой руки, средние— сгибанием руки в локтевом суставе, большие — прямой ненапряженной рукой от плеча.

1. Махи обручем одной или двумя руками в боковой плоскости назад и вперед с пружинными движениями ногами, на различных шагах. То же, но бросить обруч вверх, поймать его другой рукой и продолжать махи, не изменяя темпа.

2. Махи и круги обручем в лицевой (вправо и влево) и боковой (вперед и назад) плоскостях с пружинным движением ног, с поворотами на 360°, на перекидном прыжке, на вальсовом и других шагах.

3. Обруч вертикально в правой. Вращать его в лицевой плоскости, сделать круг и передать обруч в левую руку, продолжая вращение.  
4. Восьмерка обручем поворотами кисти и маховыми движениями рукой: слева правой рукой ладонью книзу и справа ладонью кверху.  
5. Горизонтальный круг обручем на уровне пояса, передавая его из одной руки в другую перед телом и за спиной. То же с поворотом на 360° (переступанием, скрестно, в полуприседе, на одной ноге и др.). То же с кругом над головой.

6. Малые круги кверху и книзу, наружные и внутренние в положении руки вперед, в стороны, вверх. Средние круги за головой.  
7. Соединения малых, средних и больших кругов с различными движениями туловища, шагами, прыжками и другими элементами.

**Перекаты обруча**

1.Перекат обруча вперед, на бегу догнать его и поднять в сторону или вверх. То же с последующим прыжком в обруч одной, приставляя

другую в круглый присед, полуприсед. То же с последующим поворотом на 360°.

2. Перекаты обруча вправо и влево перед собой и за спиной, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.

3. Из равновесия перекат обруча назад правой рукой, с поворотом кругом подхватить левой в высокое равновесие.

4. Перекат обруча по направлению к себе после броска его вперед с вращением.

5. Перекат обруча вертикально по спине через левое плечо в круглый присед и поймать его из-за левого локтя правой рукой. Перекаты обруча по руке впереди и сзади. То же через грудь и спину и по другой руке.

**Методические указания**

При выполнении упражнений с обручем надо следить за точным сохранением плоскости движения обруча (вертикальной или горизонтальной). Вращения обруча должны быть равномерными (без рывков и толчков), а переходы от одного элемента к другому слитыми. При бросках и перекатах следить за точностью их направления. Движения рукой (руками) при этом должны быть сильными и уверенными, а броски свободными и высокими.  
Особенно важно научить гимнасток изменять хват обруча. Он выполняется либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев.

**Упражнения с лентой.**

Змейки бывают вертикальные (зубцы ее вертикальны полу) и горизонтальные (зубцы горизонтальны полу). Выполняются они только движением кисти (при слегка согнутом локте): либо ее сгибанием и разгибанием, либо отведением и приведением. Это зависит от положения руки и направления движения. Змейки выполняются быстро, по полной амплитуде, хват палки свободный. Зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми и «упруго» летящими до конца ленты.  
При длине ленты б м змейка имеет 4—5 зубцов высотой 50— 60 см, длиной до 1,3 м, а при длине 7 м — 5—6 зубцов длиной до 1,6 м. При движении змейки по воздуху общая ее длина несколько увеличивается. Необходимы большие усилия и частота движений кистью, особенно при сочетании таких змеек с поворотами тела: чем быстрее поворот, тем чаще движения кистью.  
1.Вертикальная змейка выполняется на движении назад сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу) из предварительно согнутого положения кверху, необходимого для сохранения вертикальной плоскости змейки. При движении по воздуху кисть в продолжении руки; все зубцы ленты слегка касаются пола.  
Из и. п. правая рука влево. Вертикальная змейка по полу с продвижением вправо может выполняться отведением и приведением (ладонь обращена к телу) или сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу). То же на беге, шагах, прыжках. То же с передачей ленты в другую руку сбоку. То же по воздуху. Вертикальная змейка слева и справа выполняется на движении вперед. То же в сочетании с поворотами переступая, скрестно на носке.  
2.Прыжки вперед через вертикальную змейку по полу слева направо; прыжки в сторону через вертикальную змейку сбоку.  
3.Горизонтальная змейка по полу на шаге назад выполняется сгибанием и разгибанием кисти (ладонь внутрь) или отведением и приведением (ладонь вниз); все зубцы ленты должны лежать на полу. То же на беге, шагах, прыжках с движением ленты по воздуху. Горизонтальная змейка за головой (из и. п. рука с лентой вверх ладонью вверх) выполняется отведением и приведением кисти.  
4.Горизонтальная змейка снизу вверх (из и. п. рука с лентой вниз) выполняется отведением и приведением кисти при движении плеча в сторону; предплечье вертикально вниз ладонью назад. Постепенно предплечье переходит в вертикальное положение, кисть опущена, лента находится в воздухе, последний зубец слегка касается пола. То же перед телом с передачей ленты в середине змейки в другую руку. Горизонтальная змейка на шаге вперед или назад, на шаге с целостной волной с переходом в стойку на носках из круглого приседа. То же после боковых махов или кругов (выполняется отведением и приведением кисти, ладонь вперед) в сочетании с шагом и бегом назад, с прыжками, равновесиями.  
5.Бег через горизонтальную змейку по полу, зубцы ее должны быть несколько расширены.  
6.Руки с лентами в стороны - книзу. Вертикальные змейки по полу внутрь и наружу на шаге назад. То же по воздуху, одна рука над другой.  
7.Вертикальная змейка по полу перед телом одной рукой, другой рукой полтора горизонтальных круга внутрь.  
8.Прыжок через боковой круг правой рукой, вертикальная змейка по полу левой.  
9.Правая в сторону с двумя лентами. Одноименный поворот на 360° на правой, левая вперед, вертикальная змейка лентами влево, передать ленты под ногой в левую (в самом конце поворота), разноименный поворот на левой на 360°, передать одну ленту в правую и полтора горизонтальных круга вправо, в левой лента летит за поворотом тела.

Спирали выполняются круговым движением предплечья (или одной кистью, что специально оговаривается), локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Диаметр витка — 50 см, на ленте длиной 6 м бывает 4 витка; общая длина спирали около 1 м (при исполнении по воздуху несколько длиннее), на 7-метровой ленте витков 4,5—5, длина рисунка 120—130 см.  
Спирали бывают вертикальные и горизонтальные (соответственно витки вертикальны полу или горизонтальны); направление движения определяется по часовой стрелке или против нее.  
1.Рука с лентой вперед - книзу. Вертикальная спираль внутрь на шаге назад. Локоть согнут почти до прямого угла; рисунок витков не должен иметь форму эллипса и изменяться при соприкосновении с полом; рука не напряжена.  
2.Рука с лентой влево. Вертикальная спираль по часовой стрелке слева направо по полу в различных стойках, на шагах и беге в сторону. Из и. п. рука с лентой назад - книзу ладонью кверху вертикальная спираль по полу на шаге вперед. То же на шагах назад с передачей ленты в другую руку.  
3.Вертикальная спираль по воздуху на беге назад (против часовой стрелки), локоть согнут под тупым углом. В такой спирали движения предплечьем выполняются быстрее и активнее. То же на шаге или беге вперед по часовой стрелке из и. п. правая рука с лентой влево. То же левой рукой. То же из и. п. рука вверх - назад (за головок), кисть и палка параллельны полу.  
4.Правая рука с лентой влево. Горизонтальный круг вправо и вертикальная спираль перед телом слева направо с передачей ленты в левую руку справа. То же левой рукой. То же с различными поворотами; при быстром повороте спираль выполняется только очень быстрыми движениями кисти.  
5.Правая рука вперед - книзу. Вертикальная спираль по полу вправо на шаге вальса назад, поворот скрестно налево на 360° с наклоном назад, лицевой круг лентой по ходу спирали.  
6.Вертикальная, постепенно увеличивающаяся спираль в сочетании с волной на шаге.  
7.Горизонтальная спираль снизу вверх из и. п. рука с лентой в сторону - книзу, палка и кисть вертикальны полу. Рука поднимается несколько выше плеча; в конце спирали предплечье горизонтально, движение выполняется только кистью, опущенной вертикально вниз; лента в воздухе, последний виток слегка касается пола. То же из глубокого круглого приседа. То же с волной на шаге вперед.  
8.Из и. п. правая рука с лентой в сторону горизонтальная спираль вокруг тела. Предплечье с палкой по ходу движения переходит в вертикальное положение. То же с целостной волной вперед на шаге.  
9.Правая рука вперед - книзу, левая в сторону. Правой вертикальная спираль по полу, левой — лицевые махи. То же на различных шагах назад.  
10.Руки вверх. Вертикальные, постепенно суживающиеся спирали в боковой плоскости в различных стойках, с наклонами.  
11.Руки в стороны - книзу. Встречные горизонтальные круги по полу с прыжком в круглый полуприсед в образовавшийся круг, горизонтальные спирали снизу вверх, встать в стойку на носках.  
12.Вертикальные спирали по полу на движении назад, остановка на носке, встречные круги в лицевой плоскости.  
остановкой на носке с наклоном назад; свободную ногу согнуть и прижать к опорной.

Аналогично махам восьмерки делятся на малые, средние и большие.

При их выполнении рука сначала поворачивается внутрь, затем наружу. В средних и малых восьмерках активнее движение наружу, при этом рисунок приближается к двум правильным кругам, соприкасающимся друг с другом. Изменение радиуса одного из кругов специально оговаривается.  
Восьмерки подразделяются на вертикальные (цифра 8 стоя) и горизонтальные (цифра 8 лежа). Они выполняются в трех основных и промежуточных плоскостях в двух направлениях; каждая из них — в одной плоскости или в двух (изменение происходит в месте

«перемычки»).  
1.Из и. п. правая рука с лентой вверх большая горизонтальная восьмерка (в лицевой плоскости и с изменением ее) влево - книзу. При выполнении второго варианта плечи поворачиваются в сторону, одноименную движению ленты. Как и при больших кругах, лента кратковременно касается пола, проходя непосредственно у стопы.

2.Предплечье вперед. Средние и малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости с касанием пола и по воздуху. Из и. п. руку в сторону - книзу, палка вниз, малые и средние восьмерки в горизонтальной плоскости по полу и по воздуху; рука с палкой вертикально вниз.  
3.Правая рука с лентой в сторону или влево. Большие, средние или малые горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. То же в сочетании с вальсовым шагом назад и вперед (на один или два вальсовых шага), на открытом и закрытом прыжке (оба на одну восьмерку), на различных танцевальных шагах.

4.Правая рука с лентой вверх. Большая горизонтальная восьмерка влево - книзу в сочетании с выпадом вперед, шагом назад и  
5.Правая рука с лентой в сторону ладонью вверх. Восьмерка в горизонтальной плоскости (первая половина — перед телом вперед - влево с наклоном вперед, вторая — над головой влево - назад с наклоном назад); при движении ладонь все время повернута вверх.  
6.Рука с лентой вперед ладонью вниз. Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости движением влево - вверх; нижняя половина восьмерки начинается движением ладони внутрь, верхняя — наружу. То же с переносом тяжести тела вперед и назад, с остановками па носке, на танцевальном шаге. То же в боковой плоскости. То же с изменением скорости, например одна средняя восьмерка и с двойным ускорением две малых.  
7.Малые и средние горизонтальные восьмерки в боковой плоскости с различными равновесиями с лентами в обеих руках.  
8.Правой рукой малая восьмерка в наклонной плоскости сбоку, прыжок в ее первую половину, левой средний круг над головой.

**Броски**

Броски выполняются из-за головы согнутой или прямой рукой в лицевой и боковой плоскостях. Рекомендуется выполнять броски, при выполнении которых почти вся лента находится в воздухе.

1.Правая рука с лентой вверх - назад, конец палки вперед. Бросить ленту вперед - кверху из-за головы, бег вперед, поймать палку, стойка на носках, горизонтальная змейка сверху вниз. То же, но поймать ленту в прыжке шагом или касаясь.

2.Правая рука с лентой вверх. Боковой круг вперед с прыжком шагом на левую, на втором прыжке шагом бросок ленты из-за головы вперед - кверху.

3.Правая с лентой в сторону. Бросая ленту влево - кверху, бег влево, поймать ленту левой, вертикальная змейка перед телом на выпаде влево. То же, но поймать ленту на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.

4.Руки с лентами вперед. Скрестно вертикальные змейки по полу наружу на шаге вальса назад, шаг на носок, - бросить ленты вверх - назад,

поймать другой рукой.

5. Обе ленты в правой, руки вверх. Круг вперед, бросить ленты из-за головы вперед - кверху, на беге вперед поймать двумя руками, вертикальные змейки наружу, соединить ленты за телом в правую.

**Методические указания**

Обучение упражнениям с лентой следует начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна лететь «упруго» и бесшумно.  
Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой. Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения.

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах — от очень медленного (граничащих с падением) до очень быстрого. Змейки, спирали, восьмерки разучивать из простейших и. п., чтобы лента летела за движением тела. Важно выполнять движения в нужном суставе, с определенным радиусом (в змейках — кистью, в спиралях — предплечьем), а также с определенной степенью напряжения хвата и всей руки.  
Движения телом и лентой разучиваются раздельно, а затем в соединениях. Основой таких соединений должны быть упражнения с лентой, их трудность. Необходимо добиваться логичной связи движений ленты и тела и не забывать, что начинает движение тело, а лента его сопровождает. Поэтому, например, вертикальную змейку перед телом следует выполнять на движении в сторону или назад и не соединять с движением вперед.  
  В соединениях различные рисунки ленты должны сменять друг друга по ходу движения ленты. Это указание относится прежде всего к мелким рисункам и к перехватам ленты. При касании пола нельзя изменять форму движения ленты; касание ленты должно быть легким и кратковременным.

**Список литературы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательного учреждения Российской Федерации.

Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования; - Сборник нормативных документов. Физическая культура - Москва: Дрофа, 2004;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г.№30-51-197/20;

- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

- Программа «Физическая культура», 5 − 11 классы. Автор: А.П. Матвеев − М: «Просвещение», 2007г.

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.

**Организация и проведение занятий физической культурой**. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики и элементы художественной гимнастики (Приложение № 3).** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики);прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок(девочки). Ритмическая гимнастика (девочки):простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки):ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м). Упражнения общей физической подготовки.  
**Легкая атлетика**. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.  
Упражнения общей физической подготовки.**Лыжные гонки**. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
 Упражнения общей физической подготовки.  
**Спортивные игры.** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.  
Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности**.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы, кол-во  часов. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | | |
| план | фак | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. | Знания о ФК (История физической культуры) -1 час | комбинированный | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях ФК. Провести опрос учащихся на знание мифов и легенд об Олимпиаде.  Рассказать о зарождении Олимпийских игр в древности. | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях ФК.  Знать историю зарождения Олимпийских игр. | текущий | Рисунок «Мифы и легенды о зарождении Олимпий  ских игр в древности». |  |  | |
| 2. | Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | обучающий | Совершенствовать технику строевых упражнений. Учить старту с опорой на одну руку. Провести эстафеты с использованием старта на одну руку. | Знать и уметь демонстриро  вать старт с опорой на одну руку. | текущий | Кроссовый бег. |  |  | |
| 3. | Бег 30 метров | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | урок контроля | Провести бег в чередовании с ходьбой до 6 минут.  Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку.  Провести тестирование по бегу на 30 метров. | Демонстриро  вать физическое качество – быстрота. | тестирование | Поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 раз (ежедневно) |  |  | |
| 4. | Основные показатели физического развития человека. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 1 час | комбинированный | Получить ответ учащихся на вопрос «Что такое физическое развитие?». Скорректировать их высказывания. Ознакомить с показателями физического развития. | Знать основные показатели физического развития. | текущий | Повторить технику прыжка в длину с места. |  |  | |
| 5. | Прыжки в длину с места | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | урок контроля | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести игру «Перестрелки».  Принять тест по прыжкам в длину с места.  Провести встречную эстафету. | Демонстриро  вать физическое качество – сила. | тестирование | Прыжки на скакалке 100 раз (ежедневно) |  |  | |
| 6. | Бег 60 метров | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | урок контроля | Провести медленный бег до 8 минут.  Провести серию беговых упражнений.  Принять тест (бег 60 метров).  Провести игру на внимание «Карлики, великаны». | Демонстриро  вать физическое качество – быстрота. | тестирование | Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой(девочки) перекладине- 5 раз, 10 раз. |  |  | |
| 7. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Знания о ФК ( Физическая культура человека) – 1 час | комбинированный | Провести опрос учащихся о планировании своего учебного дня.  Чем занимаются в свободное время? Какие кружки и секции посещают?  Рассказать о режиме дня и о правилах планирования.  Попросить учащихся объяснить почему необходимо соблюдать режим дня. | Знать и понимать значение режима дня в формировании здорового образа жизни. | текущий | Составить свой режим дня. |  |  | |
| 8. | Индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней гимнастики. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час | комбинированный | Вместе с детьми вспомнить правила проведения утренней гимнастики.  Напомнить учащимся с каких упражнений и почему надо начинать комплекс утренней гимнастики.  Попробовать самостоятельно составить комплекс упражнений.  Внести корректировки если это необходимо.  Дать возможность дома доработать комплекс. | Уметь составлять комплексы утренней гимнастики для индивидуальных занятий. | текущий | Составить комплекс утренней гимнастики. |  |  | |
| 9. | Метание малого мяча с места в вертикальную цель. | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | обучающий | Совершенствовать технику строевых упражнений.  Кроссовый бег 1000 метров.  Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель.  Проведение подвижной игры «Салки». | Знать технику метания малого мяча в вертикальную цель и уметь демонстриро  Вать. | текущий | Метание камней в цель и на дальность. |  |  | |
| 10. | Комплексы упражнений для развития координации движений. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровительная деятельность) – 1 час | комбинированный | Провести прыжковые и беговые упражнения.  Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель с места.  Учащиеся подбирают упражнения на развитие координации движений.  Учащиеся пробуют составить из подобранных упражнений комплекс. | Уметь правильно подобрать упражнения для развития координации движений и продемонстрировать комплекс. | текущий | Кроссовый бег. |  |  | |
| 11. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | обучающий | Провести медленный бег 8 минут.  Провести серию многоскоков.  Дать первичные знания о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Научить подбирать разбег для прыжка . | Знать технику прыжка в длину с разбега и уметь демонстриро  вать | текущий | Повторить технику прыжка в длину с разбега. |  |  | |
| 12. | Метание малого мяча на дальность с разбега. | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | обучающий | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести прыжковые и беговые упражнения.  Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель.  Обучить технике метания малого мяча на дальность с разбега.  Научить правильно делать разбег. | Знать технику выполнения метания малого мяча на дальность с разбега и уметь демонстриро  вать. | текущий | Медленный бег не менее 1 км. (ежедневно) |  |  | |
| 13. | Кроссовый бег | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | комбинированный | Провести беговые упражнения.  Провести игру «Перестрелки».  Провести кроссовый бег по парку с преодолением 5 препятствий. | Демонстриро  вать физическое качество – выносливость. | текущий | Прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  | |
| 14. | Сюжетно-образные и обрядовые (подвижные) игры. | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направленности) – 1 час | комбинированный | Провести беговую разминку.  Разучить и провести подвижные игры: «Поймай оленя»,  «Рыбаки и рыбки». | Знать правила обрядовых и сюжетно-образных игр и уметь демонстриро  вать их. | текущий | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ежедневно) |  |  | |
| 15. | Индивидуальные комплексы физических упражнений для физкультминуток и физкультпауз. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час | комбинированный | Медленный бег до 8 минут.  Совершенствование строевых упражнений.  Учащиеся подбирают упражнения для физкультминуток и физкультпауз.  Учащиеся с помощью учителя составляют комплекс из подобранных упражнений. | Уметь подобрать упражнения для физкультмину  ток и физкультпауз. | текущий | Медленный бег 1км. |  |  | |
| 16. | Основные характеристики и параметры правильной осанки. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 1 час | комбинированный | Учащиеся пытаются сформулировать понятие осанка.  Учитель в ходе беседы с учащимися дает основные характеристики и параметры правильной осанки.  Учащиеся выполняют практическое задание «Соответствует ли ваша осанка правильным параметрам?». | Знать и понимать основные характеристики и параметры правильной осанки. | текущий | Бег 1 км. в среднем темпе. |  |  | |
| 17. | Бег 1000 метров | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | урок контроля | Провести беседу по технике безопасности при беге на длинные дистанции.  Провести беговую разминку.  Провести тест – бег 1000 метров.  Провести игру на внимание «Запрещенное движение». | Демонстриро  вать физическое качество – выносливость. | тестирование | Приседания на одной ноге (ежедневно) |  |  | |
| 18. | Подвижные игры народов Дальнего Востока. | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направленности) – 1 час | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Медленный бег 6 минут.  Разучить игры: «Оленьи упряжки», «Смелые ребята». | Знать игры  народов Дальнего Востока. | текущий | Поднимание согнутых ног в висе на перекладине(ежедневно) |  |  | |
| 19. | Полоса препятствий (4-5 препятствий). | Физическое совершенствование (легкая атлетика) -1 час | урок контроля | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега.  Преодолеть полосу из 5 препятствий.  Провести встречную эстафету с палочкой. | Демонстриро  вать умение преодоления полосы препятствий. | итоговая проверка | Подтягивание на высокой и низкой перекладин |  |  | |
| 20. | Футбол. Ведение мяча носком и внутренней частью подъема стопы. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей  направленностью) (футбол) – 1 час. | обучающий | Проведение беговой разминки с футбольным мячом.  Проведение упражнений с футбольным мячом в парах.  Обучение ведению мяча носком и внутренней частью подъема шагом и медленным бегом.  Проведение подвижной игры «Выбей мяч». | Уметь выполнять ведение мяча носком и внутренней частью подъема стопы. | текущий | Ведение мяча. |  |  | |
| 21. | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места и небольшого разбега. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей  направленностью) (футбол) – 1 час. | обучающий | Проведение упражнений с футбольным мячом в группах.  Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней частью подъема стопы и носком.  Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места и небольшого разбега. | Уметь выполнять удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места и небольшого разбега. | текущий | Фигурное ведение мяча. |  |  | |
| 22. | Комплексы упражнений утренней гимнастики. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровительная деятельность) – 1 час | комбинированный | Проведение беговой разминки.  Выполнение серий многоскоков.  Составление комплексов утренней гимнастики.  Демонстрация комплексов. | Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. | текущий | Подготовка к губернаторским тестам (наклон вперед из положения сидя). |  |  | |
| 23. | Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 1 час | комбинированный | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести ОРУ.  Рассказать учащимся об основных средствах формирования и профилактики нарушений осанки.  Показать упражнения на сохранение правильной осанки. | Знать основные средства формирования и профилактики нарушений осанки. | текущий | Вис на высокой перекладин |  | |  |
| 24. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с гимнастической палкой. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать строевые упражнения.  Вместе с учащимися подобрать упражнения с палкой для формирования правильной осанки.  Выполнить комплекс и запомнить его. | Уметь составлять комплексы для формирования правильной осанки. | текущий | Повторить и запомнить комплекс для осанки. |  | |  |
| 25. | Губернаторские тесты (упражнения на гибкость) | Резервное время учителя -1 час | урок контроля | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести комплекс упражнений на гибкость.  Принять тест на гибкость.  Подвести итоги сдачи теста. | Демонстриро  вать физическое качество -гибкость | тестирование | Заполнить дневник самоконтрол |  | |  |
| 26. | Губернаторские тесты (отжимания и вис на высокой перекладине). | Резервное время учителя -1 час | урок контроля | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести комплекс упражнений на развитие силы.  Принять тест.  Подвести итоги. | Демонстриро  вать физическое качество - сила | тестирование | Внести в дневник результаты тестов и подготовить его для проверки учителем. |  | |  |
| 27. | Оценка эффективности занятий физической культурой. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Оценка эффективности занятий физической культурой)- 1 час. | урок контроля и коррекции ЗУН | Работа с дневником самоконтроля.  Проследить по дневнику динамику физического развития вместе с учащимися.  Сделать выводы. | Уметь осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью | итоговая проверка | Во время каникул поработать над гибкостью. |  | |  |

**1 четверть – 27 часов.**

1. **Знания о ФК – 5 часов:**

История ФК -1 час; Базовые понятия ФК – 3 часа; Физическая культура человека – 1 час.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 4 часа:**

Организация и проведение занятий ФК – 3 часа; Оценка эффективности занятий ФК – 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 16 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью -14 часов (легкая атлетика – 10 часов, футбол – 2 часа, упражнения культурно- этнической направленности - 2 часа).

1. **Резервное время - 2 часа:**

Губернаторские тесты – 2 часа.

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 28(1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. | Знания о ФК ( ФК человека) – 1 час | комбинированный | Рассказать о технике безопасности на занятиях гимнастикой. Ознакомить с приемами страховки при выполнении акробатических элементов.  Провести беседу о правилах соблюдения личной гигиены вовремя занятий ФУ. | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях гимнастикой.  Знать и соблюдать правила личной гигиены вовремя и после занятий ФУ. | текущий | Подобрать упражне  ния для комплекса дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |
| 29(2) | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Физическое совершенство  вание (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) – 1 час | комбинированный | Провести разминку.  Провести игру «Гонка мячей».  Вместе с детьми подобрать упражнения для комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  Продемонстрировать эти комплексы.  Провести встречные эстафеты. | Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | текущий | Кроссовый бег (ежедневно). |  |  |
| 30(3) | Подвижные игры культурно-этнической направленности. | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности)- 1 час. | комбинированный | Провести разминку.  Провести медленный бег до 6 минут.  Разучить правила игр: «Полярная сова и евражки», «Важенка и оленята».  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать игры  народов Дальнего Востока. | текущий | Повторить технику выполне  ния группиров  ки. |  |  |
| 31(4) | Кувырки вперед, назад в группировке. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (Гимнастика с основами акробатики)- 7 часов. | урок совершенствования ЗУН | Провести разминку.  Повторить технику выполнения кувырка вперед.  Повторить технику выполнения кувырка назад.  Провести игру «Делай как я» на совершенствование техники акробатических элементов.  Выполнить два кувырка вперед слитно, кувырок вперед и назад слитно. | Знать технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке.  Уметь демонстриро  вать кувырок вперед и назад в группировке. | текущий | Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (ежеднев  но). |  |  |
| 32(5) | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  | обучающий | Провести разминку.  Повторить группировку.  Повторить технику выполнения кувырка назад.  Повторить технику выполнения стойки на лопатках.  научить выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Выполнить упражнения на пресс и мышцы спины. | Знать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Уметь демонстриро  вать. | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 33(6) | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести разминку.  Провести медленный бег до6 минут.  Повторить пройденные на предыдущих уроках акробатические элемены.  Составить из них комбинацию.  Продемонстрировать полученную комбинацию. | Уметь составлять комбинации из изученных на предыдущих уроках акробатических элементов.  Уметь демонстриро  вать их. | текущий | Выучить последовательность элементов в акробати  ческой комбина  ции. |  |  |
| 34(7) | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. |  | обучающий | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести разминку.  Научить выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  Провести игру «Перестрелки». | Знать технику выполнения прыжка и уметь его демонстриро  вать. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке за 1 минуту (ежеднев  но). |  |  |
| 35(8) | Опорный прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок. |  | комбинированный | Провести комплекс ОРУ  на развитие гибкости.  Напомнить учащимся технику безопасности при выполнении опорных прыжков.  Совершенствовать технику опорного прыжка на гимнастического козла в упор присев и соскок.  Провести игру «Салки». | Знать технику выполнения прыжка и уметь его демонстриро  вать. | текущий | Повторить технику кувырка назад через стойку на лопатках. |  |  |
| 36(9) | Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. |  | комбинированный | Провести комплекс ОРУ на развитие гибкости.  Совершенствовать строевые упражнения.  Выполнить на гимнастическом бревне ходьбу с высоким подниманием бедра, глубокие выпады, подскоки, повороты, шаги польки, равновесия на одной ноге, полушпагат. | Уметь выполнять различные упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. | текущий | Повторить технику перека  тов в сторону в группиров  ке. |  |  |
| 37(10) | Лазание по канату. |  | обучающий | Провести ОРУ на развитие гибкости.  Провести ОФП.  Научить технике выполнения лазания по канату в два приема сидя на скамейке с гимнастической палкой.  Выполнить лазание по канату. | Уметь выполнять лазание по канату в два приема. | текущий | Выполнять отжима  ния и подтягива  ния. |  |  |
| 38(11) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (Художественная гимнастика) - 5 часов. | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Объяснить и показать основные движения с обручем.  Научить выполнять учащихся «восьмерку» с обручем, броски обруча с последующей ловлей, прыжки в обруч.  Попробовать соединить 3-4 упражнения в единую композицию. | Показать умение выполнять различные упражнения с обручем. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 39(12) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить учащихся правильно держать мяч.  Научить выполнять отбивы о пол, небольшие перебросы и броски с последующей ловлей, перекаты мяча по разным частям тела (спине, ногам, рукам). | Показать умение выполнять различные упражнения с мячом. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 40(13) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять вертикальные и горизонтальные вращения скакалкой.  Научить выполнять прыжки на скакалке сложенной в четверо.  Научить выполнять броски скакалки. | Показать умение выполнять различные упражнения со скакалкой. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 41(14) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять различные рисунки лентой (змейку, спираль, круговые движения, взмахи). Научить выполнять танцевальные шаги в сочетании с работой лентой. | Показать умение выполнять различные упражнения с лентой. | текущий | Подумать и попробо  вать составить комбина  цию из 3-4 элементов. |  |  |
| 42(15) | Комбинации в художественной гимнастике с предметами под музыку. |  | урок совершенствования | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Разделить класс на группы и дать задание составить комбинации из 4-5 элементов с любым из предметов.  Самые удачные комбинации попробовать выполнить под музыку. | Уметь объединять изученные упражнения с предметами в композицию и выполнять их под музыку. | текущий | Повторить комбина  ции. |  |  |
| 43(16) | Комплексы упражнений для развития координации и гибкости. | Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) – 2 часа. | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести медленный бег до 4 минут.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс упражнений на развитие координации и гибкости.  Выполнить и постараться запомнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости и координации движений. | текущий | Сообщение «Положительное влияние дыхательной гимнастики на организм ребенка». |  |  |
| 44(17) | Комплексы дыхательной гимнастики. |  | комбинированный | Провести разминку.  Провести ОФП.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить из них комплекс и продемонстрировать его. | Уметь составлять и демонстриро  вать комплексы дыхательной гимнастики. | текущий | Повторить технику кувырков вперед, назад. |  |  |
| 45(18) | Выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 2 часа. | комбинированный | Провести опрос учащихся о том как они проводят свободное время и какими видами физических упражнений занимаются.  Дать учащимся возможность выбрать из предложенного инвентаря нужный им.  Прослушать их точку зрения .  Дать рекомендации по проведению самостоятельных занятий.  Подвести итоги. | Уметь подбирать инвентарь и одежду для самостоятель  ных занятий физическими упражнениями. | текущий | Выполнять приседа  ния на одной ноге (ежеднев  но) не менее 10 раз. |  |  |
| 46(19) | Соблюдение правил безопасности при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  | комбинированный | Провести беседу по соблюдению правил безопасности при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Провести практическую работу с учащимися по правилам. | Знать и соблюдать правила безопасности при организации самостоятель  ных занятий физическими упражнениями. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине (ежеднев  но). |  |  |
| 47(20) | Комплексы упражнений для развития гибкости. | Физическое совершенст  вование (физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) – 1 час. | комбинированный | Провести разминку.  Провести медленный бег.  Подобрать упражнения для комплекса на развитие гибкости.  Продемонстрировать комплекс.  Запормнить последовательность упражнений в комплексе. | Уметь составлять и демонстриро  вать комплексы упражнений для развития гибкости. | текущий | Изобразить схематично комплекс упражне  ний  составлен  ный на уроке. |  |  |
| 48(21) | Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз», «Здравствуй догони». | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности)- 1 час. | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести разминку.  Разучить правила игр.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать игры  народов Дальнего Востока. | текущий | На каникулах подгото  вить лыжный инвентарь. |  |  |

**2 четверть – 21 час.**

1. **Знания о ФК – 1 час:**

Физическая культура человека – 1 час.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа:**

Организация и проведение занятий физической культурой – 2 часа.

1. **Физическое совершенствование – 18 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 14 часов (гимнастика с основами акробатики – 7 часов, художественная гимнастика – 5 часов, упражнения культурно - этнической направленности – 2 часа).

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 49(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Попеременный двухшажный ход. | Физическое совершенствование (Спортив  но-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (Лыжная подготовка) – 12 часов. | комбинированный | Напомнить технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Рассказать о температурном режиме на занятиях лыжами.  Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на учебном кругу. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Знать и выполнять попеременный двухшажный ход. | текущий | Кататься на лыжах. Совершен  ствовать технику изученного на уроке хода. |  |  |
| 50(2) | Повороты переступанием на месте и в движении. |  | урок совер  шенст  вова  ния ЗУН. | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать изученные в 4 классе лыжные ходы.  Совершенствовать технику поворотов переступанием на месте и на учебном кругу в движении. | Знать и уметь демонстрировать повороты переступанием на месте и в движении. | текущий | Кататься на лыжах любым изученным ходом. |  |  |
| 51(3) | Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». |  | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику подъема «полуелочкой».  Научить подъему «елочкой» и «лесенкой».  Пройти дистанцию 1 км на учебном кругу изученными ранее ходами. | Знать и демонстрировать технику подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». | текущий | Повторить повороты на месте и в движении. |  |  |
| 52(4) | Спуски прямо и наискось в основной стойке. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода на учебном кругу.  Совершенствовать технику спусков наискось и прямо с горы в основной стойке. | Демонстриро  вать спуски с горы прямо и наискось в основной стойке. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 53(5) | Торможение «плугом». |  | урок совершенствования ЗУН | Провести разминку без лыж.  Провести игру «Не задень !».  Совершенствовать технику торможения «плугом». | Знать и демонстриро  вать технику торможения «плугом». | текущий. | Повторить ранее изученные ходы. |  |  |
| 54(6) | Прохождение дистанции 1 км. |  | урок совер  шенст  вова  ния ЗУН | Провести разминку без лыж.  На учебном круге совершенствовать изученные ходы.  Пройти дистанцию 1 км. в медленном темпе применяя изученные ходы. | Демонстриро  вать изученные ходы на контрольной дистанции 1 км. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 55(7) | Катание с горы. |  | урок контроля и коррекции ЗУН | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать изученные ходы на учебном кругу.  Провести учет умений спуска с горы.  Указать на ошибки допускаемые учащимися при спусках с горы и дать рекомендации по их исправлению. | Демонстриро  вать спуски с горы.  Уметь устоять на лыжах при спусках с горы. | итоговая проверка | Кататься с горы. |  |  |
| 56(8) | Прохождение дистанции 1,5 км. в среднем темпе. |  | комби  ниро  ванный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 1,5 км. в среднем темпе.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | Демонстриро  вать умение в прохождении дистанции 1,5 км. в среднем темпе. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 57(9) | Эстафеты с палками и без. |  | комби  нированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без.  Провести эстафеты с палками и без.  Подвести итоги эстафет. | Демонстриро  вать умения в передвижении на лыжах с палками и без на скорость. | текущий | Совершен  ствовать изученные ходы. |  |  |
| 58(10) | Прохождение дистанции 2 км. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 2 км. В медленном темпе.  Совершенствовать повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона. | Демонстриро  вать прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 59(11) | Переход с попеременного хода на одновременный. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать координацию работы рук и ног при переходе с попеременного хода на одновременный.  Провести игру – эстафету с этапом до 50 метров без палок.9+ | Демонстриро  вать переход с попеременного на одновременный ход. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 60(12) | Соревнования по лыжным гонкам. |  | урок контроля | Провести разминку без лыж.  Провести соревнования по лыжным гонкам на дистанцию 1 км.  Объявить результаты. | Уметь пройти дистанцию за минимальное время с использованием изученных ходов. | итоговая проверка. | Подгото  вить форму для зала. |  |  |
| 61(13) | Баскетбол.  Упражнения без мяча: основная стойка,  передвижения баскетболиста. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровитель  ная деятеьность с общеразвивающей направленностью (Баскетбол) - 8 часов. | комбинированный | Провести ОРУ в парах.  Провести медленный бег до 6 минут.  Повторить стойку баскетболиста.  Совершенствовать технику передвижений баскетболиста без мяча.  Провести подвижную игру «Салки». | Уметь демонстрировать стойку баскетболиста и технику передвижений баскетболиста. | текущий | Выполнять сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 62(14) | Ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  | комбинированный | Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»).  Совершенствование  техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  Провести эстафету «Веселые старты с баскетбольным мячом». | Уметь демонстрировать технику передачи и ловли баскетбольного мяча двумя руками от груди. | текущий | Выполнять ведение мяча в шаге и бегом. |  |  |
| 63(15) | Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  | обучающий | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча изученными способами.  Научить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Провести игру с применением изученных способов ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. | Знать и демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |
| 64(16) | Ведение мяча. |  | комбинированный | Провести комплекс ОРУ с набивными мячами.  Совершенствовать технику ловли и передач мяча.  Совершенствовать технику бросков мяча в корзину от груди двумя руками с места.  Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в шаге и бегом.  Провести игру-эстафету с использованием ведения мяча изученными способами. | Демонстриро  вать технику ведения мяча в шаге и бегом. | текущий | Прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  |
| 65(17) | Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. |  | обучающий | Провести медленный бег до 4 минут.  Провести ОРУ с баскетбольным мячом.  Научить выполнять бросок мяча в баскетбольный щит от груди двумя руками.  Провести игру «Перестрелка». | Демонстриро  вать технику броска мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 66(18) | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести комплекс ОРУ с баскетбольными мячами в парах.  Провести игры: «Салки с баскетбольными мячами», « Кто быстрей наберет 10 очков», «Защити кольцо».  Подвести итоги игр. | Демонстриро  вать технику бросков, передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |
| 67(19) | Правила игры и жесты судьи в баскетболе. |  | комбинированный | Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Совершенствование техники ведения. бросков и передач мяча.  Повторить правила игры в баскетбол.  Повторить жесты судьи в баскетболе.  Научить показывать жестами нарушения правил игры в баскетболе. | Знать правила игры в баскетбол и уметь демонстрировать и распознавать жесты судьи. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой перекла  дине. |  |  |
| 68(20) | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать умения и навыки приобретенные на уроках в игре. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 69(21) | Подвижные игры с элементами ведения мяча и бросков по кольцу. | Резервное время учителя (баскетбол)- 3 часа. | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами в парах.  Провести игру «Гонка мячей», игры-эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Демонстриро  вать умения и навыки приобретенные на уроках в подвижных играх. | текущий | Выполнять передачи и броски мяча. |  |  |
| 70(22) | Контрольное упражнение с элементами ведения мяча и бросков по кольцу на время. |  | комбинированный | Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Совершенствовать технику передач, ведения и бросков мяча в баскетболе.  Разучить упражнение с баскетбольным мячом.  Выполнить упражнение на время. | Демонстриро  вать умения и навыки по ведению, броскам и передачам мяча в баскетболе на время. | текущий | Выполнять серию прыжков на гимнастической скамейке. |  |  |
| 71(23) | Выполнение штрафного броска (двумя руками снизу, двумя руками от груди). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Объяснить и показать технику штрафного броска (двумя руками снизу, двумя руками от груди).  Научить выполнять штрафной бросок.  Провести игру «Забрось мяч в корзину». | Демонстриро  вать технику штрафного броска. | текущий | Выполнять броски баскетбольного мяча в корзину. |  |  |
| 72(24) | Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) – 7 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 73(25) | Комплексы упражнений для развития гибкости в парах. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для развития гибкости. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 74(26) | Комплексы упражнений на развитие координации движений. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для развития координации движений. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 75(27) | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 76(28) | Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силы и координации движений. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для развития силы и координации движений. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 77(29) | Комплексы упражнений на развитие гибкости с гимнастической скакалкой. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 78(30) | Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия у детей. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей. | текущий | Повторить комплекс.  Подготовить форму к занятиям волейбо  лом. |  |  |

**3 четверть – 30 часов.**

1. **Физическое совершенствование – 27 часов.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 7 часов; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 20 часа (лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 8 часов).

2. **Резервное время учителя – 3 часа** (баскетбол – 3 часа).

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 79(1) | Техника безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.  Волейбол.  Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставными шагами и выход к мячу. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (волейбол) – 7 часов. | комбинированный | Провести беседу о технике безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.  Провести беговую разминку.  Показать учащимся и научить выполнять основную стойку волейболиста.  Научить делать выход к мячу и двигаться приставными шагами.  Провести игру «Перестрелки». | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.  Знать и уметь демонстриро  вать стойку волейболиста.Уметь передвигаться приставными шагами и выполнять выход к мячу. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 80(2) | Прием и передача мяча сверху двумя руками. |  | обучающий | Провести ОРУ с волейбольными мячами.  Совершенствовать технику передвижения волейболиста без мяча.  Научить технике выполнения приемов и передач мяча в волейболе сверху двумя руками.  Отработать эти упражнения в парах. | Знать и демонстриро  вать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. | текущий | Повторить приемы и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 81(3) | Прием и передача мяча снизу. |  | обучающий | Провести ОРУ с мячами.  Совершенствовать приемы и передачи мяча сверху двумя руками.  Научить приемам и передачам мяча снизу.  Провести игру «Ринго-ринго». | Знать и демонстриро  вать технику приема и передачи мяча снизу. | текущий | Выполнять приемы и передачи мяча. |  |  |
| 82(4) | Прямая нижняя подача мяча через сетку. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Совершенствовать приемы и передачи мяча в парах.  Научить технике выполнения нижней подачи мяча через сетку.  Провести игру «Пионербол». | Знать технику и уметь демонстриро  вать прямую нижнюю подачу мяча через сетку. | текущий | Выполнять подачи мяча. |  |  |
| 83(5) | Передача мяча из зоны в зону. |  | обучающий | Провести ОРУ с мячами.  Совершенствовать технику выполнения нижней подачи.  Совершенствовать технику выполнения передач и приемов мяча снизу и сверху.  Научить выполнять передачи мяча из зоны в зону (по группам). | Демонстриро  вать передачи мяча из зоны в зону. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 84(6) | Прием и передача мяча снизу в парах. |  | урок контроля и коррекции ЗУН | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Выполнить на оценку в парах приемы и передачи мяча снизу. | Демонстриро  вать в парах приемы и передачи мяча снизу. | итоговая проверка. | Прыжки на скакалке на скорость. |  |  |
| 85(7) | Прием и передача мяча сверху в парах. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Выполнить на оценку в парах приемы и передачи мяча сверху. | Демонстриро  вать в парах приемы и передачи мяча сверху. | текущий | Выполнять приемы и передачи мяча. |  |  |
| 86(8) | Тактические действия игроков передней линии в нападении. | Резервное время учителя (волейбол) – 3 часа. | комбинированный | Провести ОРУ в парах с мячами.  Совершенствовать технику выполнения нижней подачи.  Совершенствовать технику выполнения передач и приемов мяча.  Объяснить действия игроков передней линии в нападении.  Опробовать эти действия в игре. | Демонстриро  вать умения выполнять тактические действия на передней линии в нападении. | текущий | Выполнять подачи мяча. |  |  |
| 87(9) | Тактические действия игроков задней линии при приеме мяча. |  | комбинированный | Провести ОРУ в парах с мячами.  Совершенствовать технику выполнения нижней подачи.  Совершенствовать технику выполнения передач и приемов мяча.  Объяснить действия игроков задней линии при приеме мяча.  Опробовать эти действия в игре. | Демонстриро  вать умения выполнять тактические действия на задней линии при приеме мяча.. | текущий | Выполнять подтягивание на низкой и высокой переклади  не. |  |  |
| 88(10) | Правила игры и жесты судьи в волейболе. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Ознакомить учащихся с жестами судьи и правилами игры.  Научить показывать жесты.  Провести игру, где в роли судьи учащийся. | Знать и понимать правила игры в волейбол. Уметь распознавать жесты судьи. | текущий | Выполнять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 89(11) | Подвижные игры «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки». | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности) -1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Разучить правила игр.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать сюжетно-образные и обрядовые игры народов Дальнего Востока. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 90(12) | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание». | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 6 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития прыгучести.  Повторить технику прыжка в высоту.  Подобрать разбег для прыжка.  Провести игру «Салки». | Знать и уметь демонстриро  вать технику прыжка в высоту способом «перешагива  ние». | текущий | Выполнять упражне  ния на мышцы спины. |  |  |
| 91(13) | Эстафетный бег. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития прыгучести.  Повторить технику прыжка в высоту.  Отработать толчок при прыжке в высоту.  Повторить технику передачи эстафетной палочки при эстафетном беге.  Провести эстафетный бег. | Демонстриро  вать технику эстафетного бега. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 92(14) | Метание малого мяча на дальность и в цель с разбега. |  | комбинированный | Провести беговые упражнения.  Провести ОРУ на развитие силы рук.  Повторить технику метания малого мяча на дальность и в цель с разбега.  Выполнить метание малого мяча в цель и на дальность. | Демонстриро  вать технику метания малого мяча на дальность и в цель с разбега. | текущий | Выполнять метание камней на дальность и в цель. |  |  |
| 93(15) | Бег 30 и 60 метров. |  | комбинированный | Выполнить медленный бег до 8 минут.  Провести беговые упражнения.  Сдать на оценку бег 30 и бег 60 метров.  Подвести итоги. | Демонстриро  вать бег на 30 -60 метров на время. | тестирование | Кроссовый бег. |  |  |
| 94(16) | Кроссовый бег. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Выполнить беговые и прыжковые упражнения.  Провести кроссовый бег «Тропа здоровья». | Демонстриро вать физическое качество –выносливость через кроссовый бег. | текущий | Бег на короткие и длинные дистанции. |  |  |
| 95(17) | Бег 1000 метров. |  | комбинированный | Выполнить ОРУ.  Провести беговые упражнения.  Провести зачет по бегу на 1000 метров.  Подвести итоги. | Демонстриро  вать на время бег 1000 метров. | тестирова  ние | Кроссовый бег. |  |  |
| 96(18) | Мини-футбол. Правила игры и жесты судьи. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (футбол) – 2 часа. | комбинированный | Провести ОРУ с футбольными мячами.  Повторить правила игры и жесты судьи.  Провести игру по правилам, в роли помощника судьи –учащийся. | Знать и понимать правила игры и жесты судьи в мини-футболе. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 97(19) | Взаимодействие игроков в нападении и защите. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с мячами в парах.  Ознакомить учащихся с действиями игроков на поле при игре (в нападении и защите). | Демонстриро  вать умение взаимодействовать с игроками в нападении и защите. | текущий | Выполнять фигурное ведение мяча. |  |  |
| 98(20) | Комплексы физкультминуток и физкультпауз. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы физкультмину  ток и физкультпауз. | текущий | Повторить комплекс.  Подгото  виться к тестам. |  |  |
| 99(21) | Губернаторские тесты (отжимания и подтягивания на высокой перекладине). | Резервное время учителя («Губернаторские состязания») – 2 часа. | итого  вая проверка | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести комплекс ОРУ на развитие силы.  Принять отжимания и подтягивания.  Подвести итоги сдачи теста. | Демонстриро  вать физическое качество – сила. | тестирова  ние | Подгото  виться к тестам на гибкость. |  |  |
| 100(22) | Губернаторские тесты (упражнения на гибкость). |  | итого  вая проверка | Провести медленный бег до 6 минут.  Провести комплекс упражнений на гибкость.  Принять тест на гибкость.  Подвести итоги сдачи теста. | Демонстриро  вать физическое качество – гибкость. | тестирова  ние | Заполнить дневник самоконтроля и провести сравнительный анализ результатов (начало уч. года и конец уч. года). |  |  |
| 101(23) | Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Олени и пастухи». | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности) -1 час. | комбинирован  ный | Провести беговую разминку.  Разучить правила игр.  Провести игры.  Подвести итоги игр | Знать сюжетно-образные и обрядовые игры народов Дальнего Востока. | текущий | Подгото  вить дневник самоконтроля на проверку. |  |  |
| 102(24) | Оценка эффективности занятий физической культурой. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Оценка эффективности занятий физической культурой) – 1 час | комби  нированный | По дневнику самоконтроля вместе с учащимися проследить динамику развития ФР.  Сделать выводы.  Дать задание на лето. | Уметь делать выводы на основании сравнитель  ного анализа о своем ФР. | текущий | Выполнять летом ОРУ. |  |  |

**4 четверть – 24 часа.**

1. **Физическое совершенствование – 18 час.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 17 часов (волейбол – 7 часов, легкая атлетика – 6 часов, футбол – 2 часа); Упражнения культурно-этнической направленности – 2 часа.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час.**

Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 5 часов.**

Губернаторские состязания – 2 часа, волейбол – 3 часа.

**VI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры**.Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы

- прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты

 -ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости

-бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений

-бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости

-наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики, художественная** **гимнастика** (Приложение №3). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики);прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки):поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики):подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики);наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки):простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики);лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика**. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу) Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях ФК.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях ФК. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийского движения в дореволюцион  ной России. | Знания о ФК (История ФК) -1час. | комбинированный | Провести опрос о знаниях учащихся по данному вопросу.  Показать презентацию по теме. | Знать о зарождении Олимпийского движения в России. | текущий | Повторить материал пройден  ный на уроке. |  |  |
| 3 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 1 час. | комбинированный | Рассказать учащимся о физической подготовке.  Провести опрос  учащихся о физических качествах.  С помощью учебника провести письменную работу «Какие упражнения развивают то или иное качество?». | Знать физические качества и понимать систему регулярных занятий по развитию физических качеств. | текущий | Повторить параграф о физических качествах. |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Низкий старт. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 3 часа. | обучающий | Провести бег до 2 минут.  Выполнить беговые упражнения.  Повторить старт с опорой на одну руку.  Учить низкому старту.  Провести игру «Салки». | Знать и демонстриро  вать технику низкого старта. | текущий | Повторить низкий старт. |  |  |
| 5 | Бег 30 метров. |  | контроль | Повторить технику старта с опорой на одну руку.  Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.  Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 метров).  Провести бег до 3 минут с одним ускорением до 100 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость. | тестирова  ние | Медленный бег до 5 минут. |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | обучающий | Совершенствовать технику низкого старта.  Проверить обучающийдвигательную подготовленность в прыжках в длину с места.  Учить прыжкам в длину способом «согнув ноги».  Провести бег до 4 минут с двумя ускорениями по 50-60 метров. | Демонстриро  вать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | Повторить технику прыжка. |  |  |
| 7 | План индивидуальных занятий по развитию физических качеств. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Повторить физические качества.  Составить индивидуальный план по развитию физических качеств. | Уметь составлять план индивидуаль  ных занятий по развитию физических качеств. | текущий | Доделать план. |  |  |
| 8 | Легкая атлетика.  Метание малого мяча на дальность с разбега. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 5 часов. | обучающий | Провести учет освоения бега на 30 метров с высокого старта.  Закрепить технику прыжка в длину (разбег и отталкивание).  Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов.  Провести бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50 – 60 метров. | Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. | текущий | Повторить технику метания. |  |  |
| 9 | Бег 60 метров. |  | контроль | Провести учет освоения бега на 60 метров с низкого старта.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  Закрепить технику разбега при метании мяча.  Провести бег до 6 минут с двумя ускорениями до 60 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость | тестирова  ние | Повторить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | контроль | Провести учет освоения прыжков в длину с разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с разбега.  Провести бег до 7 минут с 2-3 ускорениями по 50-60 метров. | Демонстриро  вать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».  Уметь выполнять прыжок на результат. | тестирова  ние | Кроссовый бег. |  |  |
| 11 | Полоса препятствий |  | комбинированный | Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями.  Провести учет освоения метания малого мяча на дальность с разбега.  Провести бег до 8 минут. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | текущий | Кроссовый бег |  |  |
| 12 | Бег 1000 метров. |  | контроль | Продолжить обучение технике преодоления различных препятствий.  Провести бег на результат 1000 метров.  Провести игру «Пионербол». | Демонстриро  вать выносливость в беге на 1000 метров на результат. | тестирова  ние | Подобрать упражне  ния для развития гибкости. |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность)- 8 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений для развития координации движений. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений для коррекции фигуры. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 17 | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 18 | Комплекс физкультминутки и физкультпаузы. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 19 | Комплекс дыхательной гимнастики. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 20 | Комплекс гимнастики для глаз. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 21 | Футбол. Ведение мяча. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (футбол) – 2 часа. | обучающий | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Научить выполнять ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек).  Провести упражнения с ведением мяча в парах. | Демонстриро  вать ведение мяча. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |
| 22 | Удары по мячу. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Совершенствовать ведение мяча.  Научить выполнять удар с разбега по катящемуся мячу. | Демонстриро  вать удары с разбега по катящемуся мячу. | текущий | Выполнять удары по мячу. |  |  |
| 23 | Губернаторские тесты (гибкость). | Резервное время учителя (Губернатор  ские тесты) – 1 час. | контроль | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития гибкости.  Провести тест.  Подвести итоги теста. | Демонстриро  вать физическое качество – гибкость. | тестирование | Принести тетрадь для дневника самонаблюдений. |  |  |
| 24 | Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовлен  ностью. | Знания о ФК (Физическая культура человека) – 1 час. | комбинированный | Провести беседу о значимости дневника самонаблюдений.  Объяснить правила ведения дневника.  Научить заполнять дневник. | Демонстрировать умение работать с дневником самонаблюде  ний. | текущий | Подгото  ви  ться к сдаче тестов. |  |  |
| 25 | Губернаторские тесты (отжимания и подтягивания). | Резервное время учителя (Губернатор  ские тесты) – 1 час. | контроль | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития силы.  Провести тест.  Подвести итоги теста. | Демонстриро  вать физическое качество – силу. | тестирова  ние | Подобрать упражне  ния для комплекса утренней зарядки. |  |  |
| 26 | Комплекс упражнений утренней зарядки с предметами. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность)- 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса утренней гимнастики.  Продемонстрировать комплекс.  Провести встречные эстафеты. | Уметь подбирать упражнения для комплекса.  Уметь составлять комплекс.  Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Выучить комплекс |  |  |
| 27 | Оценка эффективности занятий ФК. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Оценка эффективности занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Заполнение дневника самонаблюдения.  Внесение результатов тестов «Губернаторские состязания».  Составление плана дальнейшей работы по дневнику. | Уметь работать с дневником самонаблюде  ния. | текущий | На каникулах поработать над гибкостью. |  |  |

**1 четверть – 27 часов.**

1. **Знания о ФК – 3 часа:**

История ФК -1 час; Базовые понятия ФК – 1 час; Физическая культура человека – 1 час.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа:**

Организация и проведение занятий ФК – 2 часа; Оценка эффективности занятий ФК – 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 19 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 9 часов; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 10 часов (легкая атлетика – 8 часов, футбол – 2 часа).

1. **Резервное время - 2 часа:**

Губернаторские тесты – 2 часа.

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 28 (1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Провести беседу с учащимися о технике безопасности на занятиях гимнастикой.  Вспомнить способы страховки.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой. | текущий | Прочитать параграф о физических качествах. |  |  |
| 29 (2) | Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 2 часа. | комбинированный | Провести беседу о физической нагрузке.  Рассказать о режимах нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.. | Знать и уметь определить режим физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | текущий | Повторить пройденный на уроке материал по записям в тетради. |  |  |
| 30 (3) | Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств. |  | комбинированный | Провести беседу о правилах развития физических качеств.  Показать презентацию «Структура занятий по развитию физических качеств». | Знать основные правила развития физических качеств. | текущий | Выучить основные правила развития физических качеств. |  |  |
| 31 (4) | Гимнастика.  Мост из положения стоя с помощью. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) ( гимнастика с основами акробатики) – 7 часов. | урок совершенствования ЗУН | Совершенствовать строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед и назад.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения лежа.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения стоя с помощью. | Уметь демонстриро  вать мост из положения стоя с помощью. | текущий | Повторить технику кувырков. |  |  |
| 32 (5) | Кувырки вперед и назад. |  | урок совершенствования | Повторить технику лазания по канату.  Принять на оценку технику выполнения кувырков вперед и назад слитно.  Провести игру сидя на скамейках с набивными мячами 2 кг. | Уметь демонстриро  вать кувырки вперед и назад. | текущий | Повторить акробатические элементы пройден  ные в 4-5 классах. |  |  |
| 33(6) | Акробатическое соединение из 3 элементов. |  | урок совершенствования | Совершенствовать технику лазания по канату.  Разучить акробатическое соединение из 3 элементов.  Повторить игру с набивными мячами (варианты). | Уметь составлять и демонстриро  вать акробатичес  кие соединения. | текущий | Повторить акробатическое соединение |  |  |
| 34(7) | Подъем переворотом на низкой перекладине. |  | обучающий | Совершенствовать строевые упражнения.  Повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Повторить технику висов и подтягивания из виса на высокой перекладине.  Учить подъему переворотом на низкой перекладине.  Совершенствовать технику прыжка через козла ноги врозь. | Знать и уметь выполнять подъем переворотом на низкой перекладине. | текущий | Выполнять подтягива  ние на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 35(8) | Прыжок согнув ноги через гимнастического козла. |  | обучающий | Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать технику прыжка на гимнастического козла в упор присев.  Учить прыжку через гимнастического козла согнув ноги. | Знать технику и уметь выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | текущий | Выполнять отжимания. |  |  |
| 36(9) | Упражнения на невысокой перекладине. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Повторить висы и упоры на перекладине.  Учить подъему в упор с прыжка.  Учить переходу из упора в вис лежа на согнутых руках. | Уметь выполнять подъем в упор с прыжка.  Уметь делать переход из упора в вис лежа на согнутых руках. | текущий | Выпол  нять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 37(10) | Упражнения на гимнастическом бревне. |  | обучающий | Учить равновесию на одной ноге, другая отведена назад (ласточка).  Учить полушпагату на бревне.  Учить соскоку прогнувшись из стойки поперек. | Демонстриро  вать упражнения на гимнастическом бревне. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 38(11) | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) - 5 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах.  Подобрать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 39(12) | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц спины.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 40(13) | Комплекс упражнений для укрепления мышц бедер. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц бедер.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 41(14) | Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 42(15) | Комплекс упражнений для развития силы. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для развития силы.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 43(16) | Сюжетно-образные и обрядовые игры. | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры «Рыбаки и рыбки», «Молодой охотник». | Знать и уметь организовать сюжетно-образную игру. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 44(17) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (художественная гимнастика) - 5 часов. | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять броски обруча одной рукой.  Научить выполнять повороты обруча в различных плоскостях и направлениях. | Знать и уметь выполнять броски обруча одной рукой, повороты обруча в различных плоскостях и направлениях. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 45(18) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Совершенствовать технику выполнения рисунка лентой (змейка, спираль, маховые движения, круговые движения).  Научить выполнять движения лентой в сочетании с движением тела. | Демонстриро  вать рисунок лентой. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  |
| 46(19) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить прыжкам на скакалке с вращением вперед, назад, в сторону (с одним, двойным вращением через скакалку сложенную вдвое, вчетверо).  Научить выполнять махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой сложенной вдвое, вчетверо.  Научить переводам скакалки. | Демонстриро  вать прыжки, махи, круги и переводы со скакалкой. | текущий | Повторить упражне  ния со скакалкой. |  |  |
| 47(20) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить работать с малым и большим мячами.  Научить броскам и ловле малого и большого мяча.  Научить броскам и ловле мяча одной рукой. | Демонстриро  вать умения владения мячом. | текущий | Повторить упражнения с мячом. |  |  |
| 48(21) | Комбинации в художественной гимнастике с предметами под музыку. |  | комбинированный | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Разделить класс на группы и дать задание составить комбинации из 5-6 элементов с любым из предметов.  Самые удачные комбинации попробовать выполнить под музыку. | Демонстриро  вать умения работы с предметами. | текущий | Подгото  вить лыжи. |  |  |

1. **четверть – 21 час.**
2. **Знания о ФК – 2 час:**

Базовые понятия физической культуры - 2 часа.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час:**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 18 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 5 часа; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 13 часов (гимнастика с основами акробатики – 7 часов, художественная гимнастика – 5 часов, упражнения культурно - этнической направленности – 1 часа).

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 49(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный. | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 50(2) | Лыжная подготовка.  Одновременный двухшажный ход. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (лыжная подготовка) – 12 часов. | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  Научить технике выполнения одновременного двухшажного хода.  Пройти со средней скоростью до 1 км. | Знать и демонстриро  вать технику одновремен  ного двухшажного хода. | текущий | Повторить технику лыжного хода. |  |  |
| 51(3) | Попеременный двухшажный ход. |  | совершенствование ЗУН | Провести попеременное скольжение без палок.  Провести учет освоения техники попеременного двухшажного хода.  Совершенствовать технику бесшажного, одношажного, двухшажного одновременных ходов.  Пройти со средней скоростью дистанцию 1 км. | Демонстриро  вать технику ходов. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 52(4) | Дистанция 1 км. на время. |  | контроль | На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов.  Пробежать 1 км. на скорость. | Демонстриро  вать выносливость и скорость в беге на лыжах. | тестирова  ние | Кататься с горы. |  |  |
| 53(5) | Одновременный одношажный ход. |  | контроль | Продолжить обучение технике лыжных ходов.  Принять на оценку одновременный одношажный ход.  Пройти со средней скоростью 2 км. | Демонстриро  вать технику одновремен  ного одношажного хода. | итоговая проверка | Сорершенствовать подъемы в гору. |  |  |
| 54(6) | Подъем в гору скользящим шагом. |  | обучающий | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов.  Повторить технику торможения «плугом» при спуске с горы.  Учить подъему в гору скользящим шагом. | Демонстриро  вать подъем в гору скользящим шагом. | текущий | Выполнять подъем скользя  щим шагом. |  |  |
| 55(7) | Торможение «плугом». |  | контроль | Провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.  Принять на оценку технику торможения «плугом».  Пройти дистанцию 2 км. со сменой лыжных ходов. | Демонстриро  вать технику торможения «плугом». | итоговая проверка | Выполнять спуски с горы. |  |  |
| 56(8) | Дистанция 2 км. на скорость. |  | контроль | Оценить технику спуска в основной стойке.  Пройти на скорость дистанцию 2 км. | Демонстриро  вать выносливость и скорость в беге на лыжах. | тестирование | Выполнять торможе  ния при спусках с горы известной техникой. |  |  |
| 57(9) | Торможение «упором». |  | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать спуски в основной стойке.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Научить технике торможения «упором». | Демонстриро  вать технику торможения «упором». | текущий | Спуски с горы. |  |  |
| 58(10) | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. |  | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать спуски в основной стойке.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику торможения «упором».  Научить преодолевать небольшие трамплины в низкой стойке. | Демонстриро  вать преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 59(11) | Лыжные гонки. |  | контроль | Провести разминку без лыж.  Провести соревнования по лыжным гонкам.  Подвести итоги соревнований. | Демонстриро  вать скорость и выносливость в соревнованиях по лыжным гонкам | текущий | Пройти дистанцию 2 км. в среднем темпе. |  |  |
| 60(12) | Круговые эстафеты с палками и без палок с этапом до 200 метров. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с палками и без с этапом до 200 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение двигаться на лыжах с палками и без на скорость. | текущий | Пройти дистанцию 2,5 км. в среднем темпе. |  |  |
| 61(13) | Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с использованием склонов до 150 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение быстро двигаться на лыжах, участвуя во встречных эстафетах с использовани  1  м склонов до 150 метров. | текущий | Подгото  виться к занятиям в зале. |  |  |
| 62(14) | Баскетбол. Правила игры и жесты судьи. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (баскетбол) – 8 часов. | комбинированный | Провести медленный бег до 3 минут.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Повторить правила игры и жесты судьи в баскетболе.  Провести упражнения без мяча (передвижения в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге). | Знать и демонстриро  вать правила игры и жесты судьи в баскетболе. | текущий | Повторить правила. |  |  |
| 63(15) | Ведение мяча. |  | совершенствование ЗУН | Провести ОРУ в движении с мячами.  Выполнить ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения.  Провести эстафеты с баскетбольными мячами. | Демонстриро  вать ведение мяча. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |
| 64(16) | Бросок мяча в корзину одной рукой с места. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Научить выполнять бросок мяча в корзину одной рукой с места.  Провести игру «Попади в кольцо». | Демонстриро вать бросок мяча в корзину одной рукой с места. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 65(17) | Броски мяча в корзину после ведения. |  | обучающий | Провести ОРУ в движении с мячами.  Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой с места.  Научить выполнять бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | Демонстриро  вать броски мяча в корзину после ведения. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 66(18) | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Совершенствовать технику передач мяча.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке | текущий | Выполнять поднимания туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 67(19) | Технико-тактические действия игроков при передачи мяча с лицевой линии. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков.  Провести игру «Забери мяч».  Подвести итоги игры. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 68(20) | Упражнения СФП. |  | комбинированный | Провести медленный бег до 4 минут.  Провести ОРУ с мячами в парах.  Провести упражнения СФП с мячами и без. | Демонстриро  вать упражнения СФП. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке на время. |  |  |
| 69(21) | Упражнение с баскетбольными мячами на время. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Показать и выучить упражнение с баскетбольными мячами.  Выполнить упражнение на время.  Подвести итоги . | Демонстриро  вать упражнение с баскетбольными мячами на время. | текущий | Повторить упражне  ние. |  |  |
| 70(22) | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Резервное время учителя (баскетбол) -3 часа. | комбинирован  ный | Провести беговую разминку с мячами.  Провести игры «Салки с мячами», «Собачка», «Забрось мяч».  Подвести итоги игр. | Демонстриро  вать основные приемы игры в баскетбол в подвижных играх. | текущий | Повторить основные приемы игры. |  |  |
| 71(23) | Учебная игра по упрощенным правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Провести игру по упрощенным правилам.  Подвести итоги игры. | Уметь играть в команде. | текущий | Повторить ведение и передачи мяча. |  |  |
| 72(24) | Учебная игра по правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Провести игру по правилам.  Подвести итоги игры. | Уметь играть по правилам. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 73(25) | Подвижные игры «Олень и упряжки», «Успей поймать», «Борьба на палке». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 5 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 74(26) | Подвижные игры «Молодой охотник», «Переправа на плотах». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 75(27) | Подвижные игр «Перетягивание на пальцах», «Анальык», «Охота на куропаток». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 76(28) | Подвижные игры «Охота на волка», «Ловкий оленевод». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 77(29) | Подвижные игры «Ледяные палочки», «Рыбаки». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 78(30) | Легкая атлетика.  Полоса препятствий. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) - 1час. | комбинированный | Провести медленный бег до 2 минут.  Провести прыжковые упражнения.  Разучить препятствия.  Провести бег по полосе препятствий. | Демонстриро  вать прохождение полосы препятствий. | текущий | На каникулах выполнять беговые упражне  ния. |  |  |

**3 четверть – 30 часов.**

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час.** (Организация и проведение занятий ФК – 1 час).
2. **Физическое совершенствование -26 часов**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 26 часов (лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 8 часов, легкая атлетика – 1 час, упражнения культурно-этнической направленности – 5 часов).

1. **Резервное время учителя – 3 часа.**

Баскетбол – 3 часа.

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во часов. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 79(1) | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Напомнить учащимся технику безопасности.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 80(2) | Правила закаливания организма. | Знания о ФК (Физическая культура человека) – 1 час. | комбинированный | Провести опрос учащихся о знаниях по данному вопросу.  Показать презентацию по данной теме.  Провести беседу-диспут о необходимости закаливания организма. | Знать и соблюдать правила закаливания организма. | текущий | Повторить правила закалива  ния. |  |  |
| 81(3) | Легкая атлетика.  Прыжки в высоту способом «перешагивания». | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 7 часов. | обучающий | Провести медленный бег 2 минуты.  Провести ОРУ с гимнастической скакалкой.  Разучить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.  Провести игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами. | Знать и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагива  ния». | текущий | Повторить технику прыжка. |  |  |
| 82(4) | Метание малого мяча по движущейся цели. |  | обучающий | Провести бег в медленном темпе 3 минуты.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Разучить технику метания по движущейся цели.  Провести игру «Выбей мяч». | Знать и демонстриро  вать технику метания по движущейся цели. | текущий | Выполнять метание камней. |  |  |
| 83(5) | Бег 60 и 100 метров. |  | урок контроля | Повторить старт с опорой на одну руку.  Провести встречные эстафеты с набивными мячами.  Провести бег (зачет) на 60 метров.  Провести бег на 100 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость. | тестирова  ние | Повторить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 84(6) | Прыжки в длину с разбега. |  | совершенство  вание | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег до 4 минут.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  Провести встречную и круговую эстафеты с этапом 40 метров. | Демонстриро  вать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | Выполнять медленный бег на1000 метров. |  |  |
| 85(7) | Бег 1000 метров. |  | урок контроля | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести зачет по бегу на 1000 метров.  Провести игру «Третий лишний». | Демонстриро  вать физическое качество - выносливость | тестирова  ние | Бег на выносли  вость |  |  |
| 86(8) | Кроссовый бег. |  | комби  ниро  ванный. | Провести Прыжковые и беговые упражнения.  Провести зачет по прыжкам в длину с места.  Провести кроссовый бег на 1500 метров. | Демонстриро  вать физическое качество -выносливость. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 87(9) | Подвижные игры и эстафеты на уроках легкой атлетики. |  | комбинированный | Провести медленный бег до 5 минут.  Провести прыжковые и беговые упражнения.  Провести игры-эстафеты: «Пробеги круг», «Смена мест», «Забери предмет первым». | Знать и уметь организовать игры и эстафеты. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 88(10) | Волейбол.  Нижняя прямая подача. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (волейбол)-7 часов. | совер  шенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней и верхней передачи мяча.  Повторить технику передач мяча после перемещения.  Повторить технику нижней прямой подачи через сетку с лицевой линии. | Знать и демонстриро  вать нижнюю прямую подачу. | текущий | Выполнять приемы и передачи мяча. |  |  |
| 89(11) | Нижняя боковая подача. |  | обучающий | Совершенствовать технику нижней прямой подачи.  Научить технике выполнения нижней боковой подачи.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча. | Знать и демонстриро  вать нижнюю боковую подачу. | текущий | Выполнять нижнюю прямую подачу. |  |  |
| 90(12) | Верхняя прямая подача. |  | обучающий | Совершенствовать технику нижних подач.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча в парах.  Научить выполнять верхнюю прямую подачу.  Провести учебную игру. | Знать и демонстриро  вать верхнюю прямую подачу. | текущий | Выполнять нижнюю боковую подачу. |  |  |
| 91(13) | Нападающий удар. |  | обучающий. | Совершенствовать технику подач мяча.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Учить нападающему удару.  Провести игру «Ринго-ринго». | Знать и демонстриро  вать нападающий удар. | текущий | Выполнять верхнюю подачу. |  |  |
| 92(14) | Прием мяча на задней линии. |  | комбинированный | Совершенствовать технику подач мяча.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Выполнять приемы мяча на задней линии. | Знать и выполнять технику приема мяча на задней линии. | текущий | Выполнять приемы и передачи мяча. |  |  |
| 93(15) | Передача мяча после перемещения из зоны в зону. |  | комбинированный | Совершенствовать технику подач мяча.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Выполнять передачи мяча после перемещения из зоны в зону. | Знать и выполнять технику перемещений из зоны в зону. | текущий | Выполнять подачи мяча. |  |  |
| 94(16) | Тактические действия при страховке нападающего. |  | комбинированный | Совершенствовать подачи и передачи мяча.  Ознакомить с системой игры при страховке нападающего игроком передней линии. | Знать и выполнять тактические действия в игре. | текущий | Выполнять ОРУ с мячом. |  |  |
| 95(17) | Тактические действия игроков передней линии на площадке. | Резервное время учителя (волейбол) – 3 часа. | комбинированный | Совершенствовать подачи и передачи мяча.  Ознакомить учащихся с системой игры со второй подачи игрока передней линии. | Знать и выполнять тактические действия в игре. | текущий | Выполнять подачи и передачи мяча. |  |  |
| 96(18) | Жесты судьи и правила игры |  | комбинированный | Рассказать и показать правила игры и жесты судьи в волейболе.  Провести игру, где в роли судьи –ученик. | Знать и демонстрировать правила игры и жесты судьи. | текущий | Повторить правила. |  |  |
| 97(19) | Учебная игра. |  | комбинированный | Совершенствовать приемы и передачи мяча.  Совершенствовать нападающий удар.  Провести игру по правилам. | Демонстриро  вать подачи, передачи и приемы в игре. | текущий | Выполнять упражне  ния с мячом. |  |  |
| 98(20) | Футбол.  Передачи мяча в движении. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (футбол)- 2 часа. | обучающий | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с мячами.  Совершенствовать передачи мяча на месте.  Научить выполнять передачи мяча в движении. | Демонстриро  вать передачи мяча в движении. | текущий | Выполнять передачи мяча. |  |  |
| 99(21) | Учебная игра по правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать основные приемы с мячом в футболе.  Провести игру по правилам. | Уметь играть соблюдая правила. | текущий | Подгото  виться к тестам. |  |  |
| 100(22) | Губернаторские состязания (отжимания и подтягивания на высокой перекладине). | Резервное время (Губернатор  ские состязания)- 2 часа. | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на развитие силы.  Принять тесты. | Демонстриро  вать развитие силы. | тестирование | Подгото  виться к тестам. |  |  |
| 101(23) | Губернаторские состязания (упражнения на гибкость). |  | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на развитие гибкости.  Принять тесты. | Демонстриро  вать развитие гибкости. | тестирование | Подгото  вить на проверку дневник самоконтроля. |  |  |
| 102(24) | Оценка эффективности занятий ФК. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Оценка эффективности занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Проследить динамику развития физических качеств за год.  Сделать выводы об уровне физического развития. | Уметь работать с дневником самоконтроля. | текущий | Заниматься летом физической культурой. |  |  |

1. **четверть – 24 часа.**
2. **Знания о ФК- 1 час.**

Физическая культура человека -1 час.

1. **Физическое совершенствование – 16 час.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 16 часов (волейбол – 7 часов, легкая атлетика – 7 часов, футбол – 2 часа).

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа.**

Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час.

Организация и проведение занятий ФК – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 5 часов.**

Губернаторские состязания – 2 часа, волейбол – 3 часа.

**VII** **КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).  
 **Базовые понятия физической культуры.**Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.  
 **Физическая культура человека.**Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**Гимнастика с основами акробатики*, художественная гимнастика (Приложение №3).* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
Акробатическая комбинация (мальчики):из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.  
Передвижения по гимнастическому бревну (девочки):стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.  
Упражнения на невысокой перекладине (мальчики):подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики);махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).  
Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики);упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.  
Упражнения общей физической подготовки.  
Легкая атлетика*.*  Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.  
Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
Упражнения общей физической подготовки.  
Спортивные игры*.*  Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
Упражнения общей физической подготовки.  
Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.  
Упражнения общей физической подготовки.  
Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
Упражнения общей физической подготовки. **Упражнения культурно-этнической** **направленности.**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование.**

**7 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях ФК.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях ФК. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 2 | Основные этапы Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. | Знания о ФК (История ФК) -1час. | комбинированный | Провести опрос о знаниях учащихся по данному вопросу.  Показать презентацию по теме. | Знать об Олимпийском движении в России. | текущий | Повторить материал пройден  ный на уроке. |  |  |
| 3 | Техника движений и ее основные показатели. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 1 час. | комбинированный | Показать презентацию.  Рассказать о пространственных, временных, динамических характеристиках движений. | Знать понятие техники движений и ее основные показатели. | текущий | Повторить параграф о технике движений. |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Низкий старт. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 3 часа. | урок совершенствования | Провести бег до 2 минут.  Выполнить беговые упражнения.  Повторить старт с опорой на одну руку.  Совершенствовать технику низкого старта.  Провести игру «Салки». | Знать и демонстриро  вать технику низкого старта. | текущий | Выполнять бег с низкого старта. |  |  |
| 5 | Бег 30 метров. |  | контроль | Совершенствование технику низкого старта.  Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 метров).  Провести бег до 3 минут с одним ускорением до 100 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость. | тестирова  ние | Медленный бег до 5 минут. |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». |  | обучающий | Совершенствовать технику низкого старта.  Проверить двигательную подготовленность в прыжках в длину с места.  Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  Учить прыжкам в длину способом «прогнувшись».  Провести бег до 4 минут с двумя ускорениями по 50-60 метров. | Демонстриро  вать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | Повторить технику прыжка. |  |  |
| 7 | Организация досуга средствами физической культуры. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией.  Опрос учащихся о проведении своего свободного времени. | Уметь организовать свой досуг средствами физической культуры. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 8 | Легкая атлетика.  Метание малого мяча с 4 -5 шагов разбега. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 5 часов. | обучающий | Провести беговую разминку.  Закрепить технику прыжка в длину способом «прогнувшись» (разбег и отталкивание).  Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов.  Провести бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50 – 60 метров. | Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. | текущий | Повторить технику метания. |  |  |
| 9 | Бег 60 метров. |  | контроль | Провести учет освоения бега на 60 метров с низкого старта.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  Закрепить технику разбега при метании мяча.  Провести бег до 6 минут с двумя ускорениями до 60 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость | тестирова  ние | Повторить технику прыжка в длину с разбега и технику метания мяча. |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». |  | контроль | Провести учет освоения прыжков в длину с разбега.  Совершенствовать технику метания мяча с разбега.  Провести бег до 7 минут с 2-3 ускорениями по 50-60 метров. | Демонстриро  вать технику прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись»  Уметь выполнять прыжок на результат. | тестирова  ние | Кроссовый бег. |  |  |
| 11 | Полоса препятствий |  | комбинированный | Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями.  Провести учет освоения метания малого мяча на дальность с разбега.  Провести бег до 8 минут. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | текущий | Кроссовый бег |  |  |
| 12 | Бег 1000 метров. |  | контроль | Продолжить обучение технике преодоления различных препятствий.  Провести бег на результат 1000 метров.  Провести игру «Пионербол». | Демонстриро  вать выносливость в беге на 1000 метров на результат. | тестирова  ние | Подобрать упражне  ния для развития гибкости. |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность)- 8 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений для регулирования массы тела. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 17 | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 18 | Комплекс физкультминутки и физкультпаузы. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 19 | Комплекс дыхательной гимнастики. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 20 | Комплекс гимнастики для глаз. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 21 | Футбол.  Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (футбол) – 2 часа. | обучающий | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Научить выполнять передачи мяча на месте.  Провести упражнения с ведением мяча в парах. | Демонстриро  вать передачи мяча на месте. | текущий | Выполнять передачи мяча на месте. |  |  |
| 22 | Тактические действия в нападении и защите. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ с мячами.  Совершенствовать ведение мяча.  Научить тактическим действиям в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. | Демонстриро  вать тактические действия в нападении и защите. | текущий | Выполнять ведение, удары и передачи мяча. |  |  |
| 23 | Губернаторские тесты (гибкость). | Резервное время учителя (Губернатор  ские тесты) – 1 час. | контроль | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития гибкости.  Провести тест.  Подвести итоги теста. | Демонстриро  вать физическое качество – гибкость. | тестирование | Подготови  ться к тестам. |  |  |
| 24 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. | Знания о ФК (Физическая культура человека) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией.  Провести анкетирование «Твои положительные качества. Роль ФК в их формировании». | Знать и понимать значимость ФК в формировании положитель  ных качеств личности. | текущий | Подгото  ви  ться к сдаче тестов. |  |  |
| 25 | Губернаторские тесты (отжимания и подтягивания). | Резервное время учителя (Губернатор  ские тесты) – 1 час. | контроль | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ для развития силы.  Провести тест.  Подвести итоги теста. | Демонстриро  вать физическое качество – силу. | тестирова  ние | Подобрать упражне  ния для комплекса утренней зарядки. |  |  |
| 26 | Комплекс упражнений утренней зарядки с предметами. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность)- 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса утренней гимнастики.  Продемонстрировать комплекс.  Провести встречные эстафеты. | Уметь подбирать упражнения для комплекса.  Уметь составлять комплекс.  Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Выучить комплекс |  |  |
| 27 | Подвижные игры «Белый шаман», «Солнце». | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (упражнения культурно-этнической направленности) - 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры. Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры. | текущий | На каникулах поработать над гибкостью. |  |  |

**1 четверть – 27 часов.**

1. **Знания о ФК – 3 часа:**

История ФК -1 час; Базовые понятия ФК – 1 час; Физическая культура человека – 1 час.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа:**

Организация и проведение занятий ФК – 2 часа.

1. **Физическое совершенствование – 20 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 9 часов; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 11 часов (легкая атлетика – 8 часов, футбол – 2 часа, упражнен6ия культурно-этнической направленности – 1 час).

1. **Резервное время - 2 часа:**

Губернаторские тесты – 2 часа.

**2 четветь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 28 (1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Провести беседу с учащимися о технике безопасности на занятиях гимнастикой.  Вспомнить способы страховки.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой. | текущий | Прочитать параграф о физических качествах. |  |  |
| 29 (2) | Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. | Знания о ФК (Базовые понятия ФК) – 2 часа. | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь.  Сделать выводы по пройденной теме. | Знать и понимать понятия – двигательный навык и двигательное умение. | текущий | Повторить пройденный на уроке материал по записям в тетради. |  |  |
| 30 (3) | Основные правила освоения движений. |  | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь.  Сделать выводы по пройденной теме. | Знать основные правила освоения движений. | текущий | Повторить пройденный на уроке материал по записям в тетради. |  |  |
| 31 (4) | Гимнастика.  Кувырок вперед в стойку на лопатках. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) ( гимнастика с основами акробатики) – 7 часов. | обучающий. | Совершенствовать строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед и назад.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения лежа и стоя с помощью.  Научить выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках. | Уметь демонстриро  вать кувырок вперед в стойку на лопатках. | текущий | Повторить кувырки вперед и назад. |  |  |
| 32 (5) | Мост из положения стоя. |  | обучающий | Совершенствовать строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед и назад.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения лежа.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения стоя с помощью.  Научить выполнять мост из положения стоя. | Демонстрировать мост из положения стоя. | текущий | Повторить акробатические элементы пройден  ные в 5 – 6 классах. |  |  |
| 33(6) | Стойка на голове и руках. |  | обучающий | Провести ОРУ на развитие гибкости в парах.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения стоя.  Научить выполнять стойку на голове и руках. | Демонстрировать стойку на голове и руках. | текущий | Выполнять стойку на голове. |  |  |
| 34(7) | Лазание по канату. |  | урок совершенствования | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ с гимнастическими палками.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Совершенствовать технику прыжка через козла ноги врозь. | Демонстрировать технику лазания по канату. | текущий | Выполнять подтягива  ние на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 35(8) | Прыжок согнув ноги через гимнастического козла. |  | урок  совершенствования | Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать технику прыжка на гимнастического козла в упор присев.  Совершенствовать прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | Знать технику и уметь выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | текущий | Выполнять отжимания. |  |  |
| 36(9) | Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Повторить висы и упоры на перекладине.  Совершенствовать подъем в упор с прыжка.  Совершенствовать переход из упора в вис лежа на согнутых руках.  Научить выполнять переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. | Демонстрировать переворот в упор толчком двух ног. | текущий | Выпол  нять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 37(10) | Гимнастическая полоса препятствий. |  | комбинированный | Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать строевые упражнения.  Закрепить технику переворота в упор толчком двух ног.  Отработать препятствия на полосе.  Пройти полосу препятствий. | Демонстриро  вать преодоление полосы препятствий. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 38(11) | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровитель  ная деятельность) - 3 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах.  Подобрать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 39(12) | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц спины.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 40(13) | Комплекс упражнений для укрепления мышц бедер. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц бедер.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс.  Уметь подбирать упражнения для комплекса. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 41(14) | Сюжетно-образные и обрядовые игры «На новое стойбище», «Важенка и оленята». | Физическое совершенствование (упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 3 часа. | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ в движении.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры. | текущий | Повторить правила игр. |  |  |
| 42(15) | Сюжетно-образные и обрядовые игры  «Смелые ребята», «Отбивка оленей». |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ в движении.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры. | текущий | Повторить правила игр. |  |  |
| 43(16) | Сюжетно-образные и обрядовые игры «Рыбаки и рыбки», «Молодой охотник». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры «Рыбаки и рыбки», «Молодой охотник». | Знать и уметь организовать сюжетно-образную игру. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 44(17) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (художественная гимнастика) - 5 часов. | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить вращениям обруча в боковой плоскости.  Научить броскам обруча двумя руками. | Знать и уметь выполнять вращения обручем.  Уметь выполнять броски обруча двумя руками. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 45(18) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять различные прыжки через вертикальную змейку по полу слева направо.  Научить выполнять восьмерки с различными танцевальными шагами. | Демонстриро  вать прыжки через вертикальную змейку.  Демонстрировать восьмерки с различными танцевальными шагами. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  |
| 46(19) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить чередованию бега с прыжками и промежуточными шагами со скакалкой.  Научить упражнениям с кругами скакалкой в горизонтальной плоскости. | Демонстриро  вать чередование прыжков, бега и шагов со скакалкой.  Демонстрировать упражнения с кругами скакалкой в горизонталь  ной плоскости. | текущий | Повторить упражне  ния со скакалкой. |  |  |
| 47(20) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить сочетать броски и ловли мяча с различными движениями.  Научить соединять отбивы с бросками. | Демонстриро  вать броски и ловли мяча с различными движениями.  Уметь соединять отбивы с бросками. | текущий | Повторить упражне  ния с мячом. |  |  |
| 48(21) | Комбинации в художественной гимнастике с предметами под музыку. |  | комбинированный | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Разделить класс на группы и дать задание составить комбинации из 6-7 элементов с любым из предметов.  Самые удачные комбинации попробовать выполнить под музыку. | Демонстриро  вать умения работы с предметами. | текущий | Подгото  вить лыжи. |  |  |

1. **четверть – 21 час.**
2. **Знания о ФК – 2 час:**

Базовые понятия физической культуры - 2 часа.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час:**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 18 часов:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа; Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 15 часов (гимнастика с основами акробатики – 7 часов, художественная гимнастика – 5 часов, упражнения культурно - этнической направленности – 3 часа).

1. **четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 49(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный. | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 50(2) | Лыжная подготовка.  Попеременный и одновременный лыжный ход. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (лыжная подготовка) – 12 часов. | урок совершенствования | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов.  Совершенствовать технику подъемов и спусков со склонов.  Провести эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200 метров. | Знать и демонстриро  вать технику одновремен  ного двухшажного хода. | текущий | Повторить технику лыжных ходов. |  |  |
| 51(3) | Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. |  | обучающий | Провести попеременное скольжение без палок.  Совершенствовать технику подъемов и спусков со склонов.  Научить выполнять подъем «елочкой» и спуски с горы с поворотами вправо и влево. | Демонстриро  вать спуски с горы с поворотами вправо и влево,  подъем «елочкой». | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 52(4) | Повороты махом. |  | обучающий | На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов.  Продолжить обучение подъемам и спускам с горы.  Учить поворотам махом.  Пройти дистанцию 2 км. | Демонстриро  вать повороты махом. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 53(5) | Торможение «плугом» и «упором». |  | урок совершенствования | Продолжить обучение поворотам махом.  Повторить технику торможения «плугом и упором».  Пройти со средней скоростью 2 км. | Демонстриро  вать технику торможения «плугом и упором». | текущий | Выполнять торможения «плугом и упором». |  |  |
| 54(6) | Подъем в гору скользящим шагом. |  | урок совершенствования | Провести разминку без лыж..  Повторить технику торможения «плугом» и «упором» при спуске с горы.  Совершенствовать подъем в гору скользящим шагом.  Пройти дистанцию 2,5 км. | Демонстриро  вать подъем в гору скользящим шагом. | текущий | Выполнять подъем скользя  щим шагом. |  |  |
| 55(7) | Дистанция 3 км. |  | комбинированный | Провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.  Принять на оценку технику торможения «плугом и упором».  Пройти дистанцию 3 км. со сменой лыжных ходов. | Демонстриро  вать выносливость | текущий | Выполнять спуски с горы. |  |  |
| 56(8) | Дистанция 3,5 км. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 3,5 км. в среднем темпе. | Демонстриро  вать выносливость. | текущий | Выполнять торможе  ния при спусках с горы известной техникой. |  |  |
| 57(9) | Коньковый ход. |  | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику торможения при спусках с горы.  Научить технике конькового хода. | Демонстриро  вать технику конькового хода. | текущий | Спуски с горы. |  |  |
| 58(10) | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. |  | урок совершенствования | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать спуски в основной стойке.  Совершенствовать технику торможения «плугом и упором».  Повторить технику преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | Демонстриро  вать преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 59(11) | Лыжные гонки. |  | контроль | Провести разминку без лыж.  Провести соревнования по лыжным гонкам.  Подвести итоги соревнований. | Демонстриро  вать скорость и выносливость в соревнованиях по лыжным гонкам | текущий | Пройти дистанцию 2 км. в среднем темпе. |  |  |
| 60(12) | Круговые эстафеты с палками и без палок с этапом до 200 метров. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с палками и без с этапом до 200 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение двигаться на лыжах с палками и без на скорость. | текущий | Пройти дистанцию 2,5 км. в среднем темпе. |  |  |
| 61(13) | Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с использованием склонов до 150 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение быстро двигаться на лыжах, участвуя во встречных эстафетах с использованием склонов до 150 метров. | текущий | Подгото  виться к занятиям в зале. |  |  |
| 62(14) | Баскетбол. Правила игры и жесты судьи. | Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью) (баскетбол) – 8 часов. | комбинированный | Провести медленный бег до 3 минут.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Повторить правила игры и жесты судьи в баскетболе.  Провести упражнения без мяча (передвижения в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге). | Знать и демонстриро  вать правила игры и жесты судьи в баскетболе. | текущий | Повторить правила. |  |  |
| 63(15) | Броски по кольцу после ведения мяча. |  | обучающий | Провести ОРУ с набивными мячами.  Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах.  Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.  Разучить и закрепить броски по кольцу после ведения. | Демонстриро  вать броски после ведения. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |
| 64(16) | Бросок мяча в корзину одной рукой с места. |  | обучающий | Провести беговую разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Научить выполнять бросок мяча в корзину одной рукой с места.  Провести игру «Попади в кольцо». | Демонстриро вать бросок мяча в корзину одной рукой с места. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 65(17) | Броски мяча в корзину после ведения. |  | обучающий | Провести ОРУ в движении с мячами.  Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой с места.  Научить выполнять бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | Демонстриро  вать броски мяча в корзину после ведения. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 66(18) | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Совершенствовать технику передач мяча.  Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо после ведения.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке | текущий | Выполнять поднимания туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 67(19) | Технико-тактические действия игроков при передачи мяча с лицевой линии. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков.  Провести игру «Забери мяч».  Подвести итоги игры. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 68(20) | Упражнения СФП. |  | комбинированный | Провести медленный бег до 4 минут.  Провести ОРУ с мячами в парах.  Провести упражнения СФП с мячами и без. | Демонстриро  вать упражнения СФП. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке на время. |  |  |
| 69(21) | Упражнение с баскетбольными мячами на время. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Показать и выучить упражнение с баскетбольными мячами.  Выполнить упражнение на время.  Подвести итоги . | Демонстриро  вать упражнение с баскетбольными мячами на время. | текущий | Повторить упражне  ние. |  |  |
| 70(22) | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Резервное время учителя (баскетбол) -3 часа. | комбинирован  ный | Провести беговую разминку с мячами.  Провести игры «Салки с мячами», «Собачка», «Забрось мяч».  Подвести итоги игр. | Демонстриро  вать основные приемы игры в баскетбол в подвижных играх. | текущий | Повторить основные приемы игры. |  |  |
| 71(23) | Учебная игра по упрощенным правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Провести игру по упрощенным правилам.  Подвести итоги игры. | Уметь играть в команде. | текущий | Повторить ведение и передачи мяча. |  |  |
| 72(24) | Учебная игра по правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Провести игру по правилам.  Подвести итоги игры. | Уметь играть по правилам. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 73(25) | Подвижные игры этнической направленности «Солнце», «Олени и пастухи». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 74(26) | Подвижные игры этнической направленности «Переправа на плотах». «На новое стойбище». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 75(27) | Подвижные игры этнической направленности «Перетягивание на пальцах», «Анальык», «Охота на куропаток». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 76(28) | Подвижные игры этнической направленности «Охота на волка», «Ловкий оленевод». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Знать и уметь организовать подвижные игры культур  но-этнической направлен  ности. | текущий | Повторить правила игры. |  |  |
| 77(29) | Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой, бегом, выбор одежды и обуви. | Знания о ФК (Физическая культура человека – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь.  Сделать выводы по пройденной теме. | Знать правила и уметь организовать место занятий оздоровительной ходьбой и бегом.  Уметь выбрать одежду и обувь для занятий. | текущий | Повторить по записям в тетради тему пройденную на уроке. |  |  |
| 78(30) | План занятий по самостоятель  ному освоению двигательных действий. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Организация и проведение занятий физической культурой) – 1 час. | комбинированный | Повторить тему  «Двигательные действия».  Составить с помощью учителя план занятий. | Уметь составлять план самостоятель  ных занятий. | текущий | На каникулах выполнять беговые упражне  ния. |  |  |

**3 четверть – 30 часов.**

1. **Знания о ФК – 1 час.**

Физическая культура человека – 1 час.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа.**

Организация и проведение занятий физической культурой – 2 час.

1. **Физическое совершенствование – 24 часов.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью –24 часа (лыжная подготовка – 12 часов,

баскетбол - 8 часов, упражнения культурно-этнической направленности – 4 часов).

1. **Резервное время учителя – 3 часа** (баскетбол – 3 часа).

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во часов. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 79(1) | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. | Способы двигательной (физкультур  ной) деятельности (Организация и проведение занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Напомнить учащимся технику безопасности.  Заполнить журнал по технике безопасности. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 80(2) | Легкая атлетика.  Прыжки в длину с места. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (легкая атлетика) – 8 часов. | контрольный | Провести медленный бег до 5 минут.  Провести прыжковые и беговые упражнения.  Принять прыжки в длину с места на результат.  Провести подвижную игру «Салки». | Демонстрировать прыжки в длину с места на результат. | тестирование | Медленный бег до 5 минут. |  |  |
| 81(3) | Легкая атлетика.  Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  | комбинированный | Провести медленный бег 2 минуты.  Провести ОРУ с гимнастической скакалкой.  Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега.  Провести игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами. | Знать и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагива  ние». | текущий | Повторить технику прыжка. |  |  |
| 82(4) | Метание малого мяча по движущейся цели. |  | комбинированный | Провести бег в медленном темпе 3 минуты.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Совершенствовать технику метания по движущейся цели.  Провести игру «Выбей мяч». | Знать и демонстриро  вать технику метания по движущейся цели. | текущий | Выполнять метание камней. |  |  |
| 83(5) | Бег 60 и 100 метров. |  | урок контроля | Повторить низкий старт.  Провести встречные эстафеты с набивными мячами.  Провести бег (зачет) на 60 метров.  Провести бег на 100 метров. | Демонстриро  вать скоростную выносливость. | тестирова  ние | Повторить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 84(6) | Прыжки в длину с разбега. |  | совершенство  вание | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег до 4 минут.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  Провести встречную и круговую эстафеты с этапом 40 метров. | Демонстриро  вать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | Выполнять медленный бег на1000 метров. |  |  |
| 85(7) | Бег 1000 метров. |  | урок контроля | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести зачет по бегу на 1000 метров.  Провести игру «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи». | Демонстриро  вать физическое качество - выносливость | тестирова  ние | Бег на выносли  вость |  |  |
| 86(8) | Кроссовый бег. |  | комби  ниро  ванный. | Провести прыжковые и беговые упражнения.  Провести зачет по прыжкам в длину с места.  Провести кроссовый бег на 1500 метров. | Демонстриро  вать физическое качество -выносливость. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 87(9) | Подвижные игры и эстафеты на уроках легкой атлетики. |  | комбинированный | Провести медленный бег до 5 минут.  Провести прыжковые и беговые упражнения.  Провести игры-эстафеты: «Пробеги круг», «Смена мест», «Забери предмет первым», «Салки». | Знать и уметь организовать игры и эстафеты. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 88(10) | Волейбол.  Прямая верхняя подача мяча через сетку. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (волейбол)-7 часов. | комбинированный. | Совершенствовать технику нижней и верхней передачи мяча.  Повторить технику передач мяча после перемещения.  Повторить технику нижней прямой и боковой подачи через сетку с лицевой линии.  Повторить и закрепить технику верхней прямой подачи через сетку. | Знать и демонстриро  вать прямую верхнюю подачу мяча. | текущий | Выполнять верхнюю подачу. |  |  |
| 89(11) | Нападающий удар |  | обучение | Совершенствовать технику нижней прямой и боковой подач.  Закрепить технику верхней прямой подачи.  Научить выполнять нападающий удар. | Знать и демонстрировать нападающий удар. | текущий | Выполнять нападающий удар. |  |  |
| 90(12) | Блокирование нападающих ударов соперника. |  | обучающий | Провести ОРУ с мячами.  Совершенствовать технику нападающего удара.  Научить выполнять блокирование нападающего удара. | Знать и уметь выполнять блокирование нападающего удара. | текущий | Выполнять нападающий удар. |  |  |
| 91(13) | Тактические действия.  Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. |  | обучающий. | Совершенствовать технику нападающего удара.  Совершенствовать технику блокирования.  Объяснить защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча.  Опробовать действия в игре. | Знать, выполнять защитные действия при приеме подач. | текущий | Выполнять основные элементы игры в волейбол. |  |  |
| 92(14) | Тактические действия.  Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. |  | обучающий | Совершенствовать технику подач мяча.  Совершенствовать технику приемов и передач мяча.  Объяснить и провести систему игры в защите. | Уметь организовать игру в защите. | текущий | Выполнять основные элементы игры в волейбол. |  |  |
| 93(15) | Подачи мяча. |  | контрольный | Закрепить технику нападающего удара.  Закрепить технику блокирования нападающего удара.  Принять на оценку подачи мяча через сетку (верхнюю, боковую, нижнюю). | Демонстрировать технику подач. | итоговая проверка | Выполнять подачи и передачи мяча. |  |  |
| 94(16) | Передачи мяча. |  | контрольный | Закрепить технику нападающего удара.  Закрепить технику блокирования нападающего удара.  Совершенствовать подачи мяча через сетку.  Принять на оценку передачи мяча. | Демонстрировать передачи мяча в парах и в игре. | итоговая проверка | Выполнять упражнения СФП с волейбольным мячом. |  |  |
| 95(17) | Подвижные игры с элементами волейбола. | Резервное время учителя (волейбол) – 3 часа. | комбинированный | Провести СФП с волейбольными мячами и без.  Провести подвижные игры «Удержи мяч», «Картошка», «Собачка». | Уметь организовать и играть в подвижные игры с элементами волейбола. | текущий | Выполнять подачи и передачи мяча. |  |  |
| 96(18) | Жесты судьи и правила игры |  | комбинированный | Рассказать и показать правила игры и жесты судьи в волейболе.  Провести игру, где в роли судьи –ученик. | Знать и демонстрировать правила игры и жесты судьи. | текущий | Повторить правила. |  |  |
| 97(19) | Учебная игра. |  | комбинированный | Совершенствовать приемы и передачи мяча.  Совершенствовать нападающий удар.  Провести игру по правилам. | Демонстриро  вать подачи, передачи и приемы волейбольного мяча в игре. | текущий | Выполнять упражне  ния с мячом. |  |  |
| 98(20) | Футбол.  Упражнения СФП. | Физическое совершенствование (спортивно-оздоровитель  ная деятельность с общеразвивающей направлен  ностью) (футбол)- 2 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с мячами.  Провести упражнения СФП без мячей и с мячами.  Провести учебную игру. | Знать и выполнять упражнения СФП. | текущий | Выполнять упражнения СФП. |  |  |
| 99(21) | Учебная игра по правилам. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать основные приемы с мячом в футболе.  Провести игру по правилам. | Уметь играть соблюдая правила. | текущий | Подгото  виться к тестам. |  |  |
| 100(22) | Губернаторские состязания (отжимания и подтягивания на высокой перекладине). | Резервное время (Губернатор  ские состязания)- 2 часа. | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на развитие силы.  Принять тесты. | Демонстриро  вать развитие силы. | тестирование | Подгото  виться к тестам. |  |  |
| 101(23) | Губернаторские состязания (упражнения на гибкость). |  | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на развитие гибкости.  Принять тесты. | Демонстриро  вать развитие гибкости. | тестирование | Подгото  вить на проверку дневник самоконтроля. |  |  |
| 102(24) | Оценка эффективности занятий ФК. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Оценка эффективности занятий ФК) – 1 час. | комбинированный | Проследить динамику развития физических качеств за год (дневник самоконтроля).  Сделать выводы об уровне физического развития. | Уметь работать с дневником самоконтроля. | текущий | Заниматься летом физической культурой:  -выполнять утреннюю гимнастику -играть в спортивные и подвижные игры,  -выполнять комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений. |  |  |

1. **четверть – 24 часа.**
2. **Физическое совершенствование – 17 час.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 17 часов (волейбол – 7 часов,

легкая атлетика – 8 часов, футбол – 2 часа).

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа.**

Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час.

Организация и проведение занятий ФК – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 5 часов.**

Губернаторские состязания – 2 часа, волейбол – 3 часа.