Раздел2 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Статус документа**.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне ( приказ МОРФ от 05.03.2004 г. №1089)

2) Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

3)Закон «Об образовании» РФ, РТ;

4) Приказ № 4154/12 от 9. 07. 2012г. Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учрежденийРеспублики Татарстан , реализующих программы начального общего и основного образования .

5)Учебного плана ГБООУ «НКСШИ» на 2012/2013 учебный год , утвержденный приказом №37 от 27.08.2012г; (3 вариант ,1 модель)

6) Положение школы «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов , предметов»,

7) Санитарно – эпидемиологических требовании к условиям и организации

8) Обучения общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г.№189)об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10

9) Методические рекомендации о введение третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ направленным письмом министерство образования и науки России от 08.10.2010г. №ИК-1494/19 « о введение третьего часа физической культуры ».

Общая характеристика учебного предмета.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонент о м учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» включает в себя учебные разделы: «Спортивные игры–баскетбол, футбол (мини-футбол)», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Национальные виды спорта» Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу (мини-футболу), и раздел «Плавание». При планировании учебного материала по плаванию, из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», его практическое содержание заменено содержанием легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями, а теоретический материал включен.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей **целью** образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи обучения**

**Задачи** физического воспитания учащихся 5 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на развитие двигательных способностей и влияние на основные системы организма;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Раздел 3

Содержание программы

Согласно авторской программе«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2009); на изучение физической культуры отводится 105 часов; по учебному плану ГБООУ НКСШИ отводится 105 часов. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V |
| 1. | Базовая часть | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: баскетбол | 14 |
|  | Футбол (мини-футбол) | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Национальные виды спорта | 3 |
| 2. | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 2.2 | Футбол (мини-футбол) | 5 |
| 2.3 | Волейбол | 12 |
| 2.4 | Плавание | 3 |
|  | Итого | 105 |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **1 четверть** | | | | | | | | | **2 четверть** | | | | | | | **3 четверть** | | | | | | | | | | **4 четверть** | | | | | | | |
| **неделя** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кол-во часов в месяц** | Сентябрь  12 часов | | | | Октябрь  15 часов | | | | | Ноябрь  9 часов | | | Декабрь  12 часов | | | | Январь  9 часов | | | Февраль  12 часов | | | | Март  9 часов | | | Апрель  12 часов | | | | Май  15 часов | | | |
| **Кол-во часов в четверти** | Всего 27 часов | | | | | | | | | Всего 21 час | | | | | | | Всего 30 часов | | | | | | | | | | Всего 27 часа | | | | | | | |
| **5 класс** | Легкая атлетика  11 часов | | | | Сп/игры: баскетбол  16 часов | | | | | Гимнастика с элементами акробатики  18 часов | | | Национальные виды спорта -  3 часа | | | | Лыжная подготовка  18 часов | | | | | Сп/ игры: волейбол-12 часов | | | | | Сп/ игры: Баскетбол  5 часов  Легкая атлетика  10 часов | | | | Футбол 9 часов  Плавание -3 часа | | | |

**Раздел 4**

**Требования к уровню обучающихся 5 класса**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик* должен

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика 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 (8-10 упражнений) с учетом индивидуальных способностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (8-10 комбинаций), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры (8-10 упражнений) с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль 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;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

1.2. Социально-психологические основы.

5 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Соблюдение режима физической нагрузки.

1.3. Культурно-исторические основы.

5 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Олимпийские игры древности и современности.

2.  **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

2.1 *Приемы закаливания.*

5 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирование телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательных систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.1. Спортивные игры.

- Подвижные игры: «Салки», «Часовые и разведчики», «Челнок», «Светофор», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Салки маршем», Метко в цель, «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Прыжки за прыжками», «Кто обгонит», «Веревочка под ногами» и т.д.

Волейбол

5класс. Терминология избранной игры; стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м от сетки.. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Правила самоконтроля. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам

Баскетбол

5класс. Терминология избранной игры; стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника; броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, вырывание и выбивание мяча, ; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение и взаимодействие двух игроков, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 на одну корзину). Взаимодействие двух игроков.

Правила и организация избранной игры по баскетболу. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол (мини-футбол)**

5 класс. Терминология избранной игры; стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение старты из различных положений, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивлением защитника. Удар по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Удары по воротам, вырывание и выбивание мяча, игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3.2 Гимнастика с элементами акробатики.

5класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, с предметами, в парах. Висы и упоры. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; Лазание по канат, гимнастической лестнице. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках). Гимнастические упражнения и комбинации, на спортивных снарядах (висы). Гимнастические брусья . Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

3.3 Легкоатлетические упражнения.

5класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт до 30 м; бег с ускорением от 30-40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 60 м. Длительный бег на 1000 м .. Бег эстафетный.. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м ; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8м. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Эстафеты, старты из различных и.п., игры. Челночный бег 3х10м.

**3.4Лыжная подготовка.**

5 класс. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход.. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игры. Прохождение дистанции до 3 км.

**3.5 Плавание.**

5 класс. Влияние занятий плаванием на развитие двигательных способностей. Спортивные способы плавания: кроль на груди, спине, брасс. Правила соревнований. Правила судейства по плаванию. Развитие выносливости и координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием.

**3.6 Национальные виды спорта.**

5 класс. Терминология национальных видов спорта. Ознакомление с национальным видом борьбы «корэш».

Стойки и передвижение в стойке. захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

**Раздел 5**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно- методический комплект по физкультуре**

***Для обучающихся:***

***Для педагога:***Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.

1.Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре (2004г);

2.Примерная программа основного общего образования по физической культуре (государственная).

Рабочая программа по физической культуре

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»,

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| П/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | **Основная литература для учителя** |  |
| 1.1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 г. | Д |
| 1.2 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.3 | Лях В.И. физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов, Москва «Просвещение» 2011г. |  |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.4 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 3. | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Ноутбук | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5. | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Стенка гимнастическая |  |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |  |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |  |
| 5.9 | Палка гимнастическая |  |
| 5.10 | Скакалка |  |
| 5.11 | Мат гимнастический |  |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч пластиковый | Д |
| 5.15 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.16 | Рулетка измерительная | Д |
| 5.17 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.18 | Лыжи (с креплениями и палками) |  |
| 5.19 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.20 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.21 | Брусья параллельные | Д |
| 5.22 | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Раздел 6**

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню подготовлен ности  уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
|  |  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | **1 четверть: учебных недель 9, всего – 27 часов;** | | | | | | |
| **Легкаяатлетика (11 ч)** | | | | | | | | |
| 1  . | *Спринтерский бег, эстафетный бег*  ИнструктажпоТБ. Высокий старт. | 5/1 | Изучение нового материала | Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. **Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.** | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(50 м) | Текущий |  |  |
| 2. | Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета. | 1 | Совершенст­вования | Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. **Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье**. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий |  |  |
| 3. | Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета. | 1 | Совершенст­вования | Высокий старт(до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий |  |  |
| 4. | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. | 1 | Совершенст­вования | Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. **Комплекс утренней гимнастики.** | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий |  |  |
| 5. | Бег 60 м на результат. | 1 | Учетный | Бег на результат(60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчикиичасовые» .**Правила соревнований по бегу.** | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег,- 60 м:  м.: «5»  10,2 с;  «4» 10,8,  «3»- 11,4с;  д.: «5»  -10,4 с;  «4»- 10,9 с;  «3» - 1 1,6 с |  |  |
| 6. | *Прыжок в длину.*  *Ме­тание малого мяча* | 4/1 | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х 1)с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
| 8. | Прыжок с разбега.  Метание мяча в цель . | 1 | Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
| 9. | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Правила соревнований по прыжкам в длину** | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |  |  |
| 10. | *Бег на средние дистанции* | 2/1 | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий |  |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе. | 1 | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». **Правила соревнований в беге на средние дистанции.** | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий |  |  |

**Баскетбол -16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | 16/1 | | Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.  Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Техника выполнения стойки и передвижения игрока.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | Текущий | 28.09 | |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  | |  |
| 13. | 1  1 | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | Текущий | 1.10 | |  |
| 14. | 1 | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. **Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.** | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | Текущий | 3.10 | |  |
| 15. | 1 | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | Оценка тех­ники стойки и передвижений игрока | 5.10 | |  |
| 16. | 1 | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.**Комплекс дыхательной гимнастики** | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | Текущий | 8.10 | |  |
| 17. | 1 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча в парах с шагом. | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 10.10 |  | |
| 18. | 1 | Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча на месте в круге. | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. **Комплекс упражнений для развития выносливости** | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 12.10 |  | |
| 19. | 1 | Техника ведения мяча на месте. Бросок мяча от головы с места. | | Комплексный | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте | 15.10 |  | |
| 20. | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. | | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 17.10 |  | |
| 21. | 1 | Бросок двумя руками снизу в движении. | | Изучение нового мате­риала | 19.10 |  | |
| 22. | 1 | Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. | | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  Комплекс физкультминуток. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 22.10 |  | |
| 23. | 1 | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. | | Изучение нового мате­риала | 24.10 |  | |
| 24. | 1 | Тех­ника ведения мяча с изменением направления. | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0)без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники ведения мяча с изменением направления | 26.10 |  | |
| 25. | 1 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.** | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 29.10 |  | |
| 26. | 1 | Позиционное нападение через скрестный выход. | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через с крестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств. | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 31.10 |  | |
| 27. | 1 | Тех­ника броска снизу в движении после ловли мяча. | | Комплексный |  | |  | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении | 2.11 |  | |
|  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  | |  | | | |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2 четверть: учебных недель - 7 , всего 21 час** | | | | | | | |
|  |  | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 28. | *Висы. Строевые упражнения*.  Гимнастика.Инструктаж по ТБ.висы. строевые упраңнения | | 6/1 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. **Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки.** Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».**Предупреждение травматизма** | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | 12.11 |  |
| 29. | Строевые упражнения. Висы. Подтягивание в висе. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 14.11 |  |
| 30. | Строевые упражнения. Висы.  Тестирование по прессу. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Ритмическая гимнастика | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий  Тестирование по прессу за 30 сек | 16.11 |  |
| 31. | Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Ритмическая гимнастика | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 19.11 |  |
| 32. | Гимнастические упражнения на снарядах. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 21.11 |  |
| 33. | Тех­ника выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе. | | 1 | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе. | 23.11 |  |
| 34. | *Опорный прыжок. Строевые упражнения* | | 6/1 | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. **Танцевальные движения.** | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | 26.11 |  |
| 35. | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.  **Танцевальные движения** | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | 28.11 |  |
| 36. | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. Подвижная игра «Кто обгонит?». Лазание по канату. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату | Текущий | 30.11 |  |
| 37. | Опорный прыжок. Лазание по канату. Тест по прыжкам через скакалку. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок . Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату | Тестирование по прыжкам через скакалку | 3.12 |  |
| 38. | Опорный прыжок. Лазание по канату. | | 1 | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок . Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. **Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.** | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату | Текущий | 5.12 |  |
| 39. | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка. | | 1 | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | 7.12 |  |
| 40. | *Акробатика*  Акробатика. Кувырок вперед. | | 6/1 | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки, | Текущий | 10.12 |  |
| 41. | Кувырок вперед. | | 1 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей. Комплекс упражнений для профилактики осанки. | Уметь: выполнять кувырки | Текущий | 12.12 |  |
| 42. | Кувырок вперед и назад. | | 1 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять кувырки | Текущий | 14.12 |  |
| 43. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. | | 1 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. **Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.** | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 17.12 |  |
| 44. | Стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. | | 1 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Элементы аутотренинга. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 19.12 |  |
| 45. | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках. | | 1 | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. **Комплекс упражнений для развития гибкости.** | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках | 21.12 |  |
| 46. | ***Национальные виды спорта***  Инструктаж по ТБ. Ознакомление с национальной борьбой «корэш» | | **3**  3/1 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с национальной борьбой «корэш» Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Игры единоборства:»Борьба за предмет», «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики». Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие К.С | Уметь: выполнять захват рук и туловища | Текущий | 24.12 |  |
| 47. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | | 1 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры единоборства:»Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики». Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие К.С Соблюдение режимов физической нагрузки. | Уметь: выполнять захват рук и туловища  освобождение от захвата | Текущий | 26.12 |  |
| 48. | Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | | 1 | Комплексный | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие К.С. | Уметь: выполнять захват рук и туловища,  освобождение от захвата | Текущий | 28.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 четверть- 30 часов ( 10 недель)** | | | | | | | | |
| **Лыжные ходы – 18 часов** | | | | | | | | | | |
| 49. | ***Техника лыжных ходов.*** Инструктаж по ТБ. | | 18/1 | Изучение нового материала | Скользящий шаг. Инструктаж по ТБ. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. **Оказание посильной помощи при травмах и ушибах** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 14.1 |  | |
| 50**.** | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | Изучение нового мате­риала | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .  **Виды лыжного спорта.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 16.1 |  | |
| 51. | Одновременный бесшажный ход. | | 1 | Изучение нового мате­риала | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  **Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 18.1 |  | |
| 52. | Одновременный двухшажный ход | | 1 | Изучение нового мате­риала | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 21.1 |  | |
| 53. | Коньковый ход без палок. | | 1 | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .**Оказание помощи при обморожениях и травмах** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 23.1 |  | |
| 54. | Коньковый ход без палок. | | 1 | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 25.1 |  | |
| 55. | Коньковый ход без палок. | | 1 | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 28.1 |  | |
| 56. | Спуск в высокой стойке | | 1 | Изучение нового мате­риала | Спуск в высокой стойке. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 30.1 |  | |
| 57. | Подъём «полуёлочкой». | | 1 | Комбинированный | Подъём «ёлочкой».. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 1.2 |  | |
| 58. | Торможение «плугом». | | 1 | Комбинированный | Торможение «плугом».. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 4.2 |  | |
| 59. | Игры на лыжах . | | 1 | Комбинированный | Игры на лыжах .Эстафеты по кругу с передачей палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 6.2 |  | |
| 60. | Игры на лыжах . | | 1 | Комбинированный | Игры на лыжах: «Салки», «Два лыжника» и т.п. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 8.2 |  | |
| 61. | Непрерывное передвижение. | | 1 | Комбинированный | Непрерывное передвижение. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  **Комплекс упражнений для развития выносливости.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 1км | 11.2 |  | |
| 62**.** | Техника передвижения скользящим шагом. | | 1 | Учётный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 13.2 |  | |
| 63. | Техника попеременного двухшажного хода. | | 1 | Учётный | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 15.2 |  | |
| 64. | Техника одновременного бесшажного хода. | | 1 | Учётный | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 18.2 |  | |
| 65. | Техника спуска и подъема. | | 1 | Учётный | Спуски и подъёмы. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | 20.2 |  | |
| 66. | Игры на лыжах. | | 1 | Комбинированный | Игры на лыжах. Спуски в парах, тройках. Эстафеты. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | 22.2 |  | |
|  | **Волейбол – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 67 | Волейбол -12 часов  Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | | 12\1 | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 25.2 |  | |
| 68. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | | 1 | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов  **Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 27.2 |  | |
| 69 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | | 1 | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений | 1.3 |  | |
| 70 | Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений. | | 1 | Совершенствования |  | 4.3 |  | |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | | 1 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».**Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирование телосложения** | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 6.3 |  | |
|  |  | |  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 11.3 |  | |
| 72 | Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. | | 1 |  | |
| 73. | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху | | 1 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху | 13.3 |  | |
| 74. | Передача мяча двумя руками сверху в парах | | 1 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  **Контроль за индивидуальным физическим развитием и физиче­ской подготовленностью.** | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 15.3 |  | |
| 75. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | | 1 | Комплексный | 18.3 |  | |
| 76. | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. | | 1 | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками | 20.3 |  | |
|  |  | |  | 22.3 | | |
| 77. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | | 1 | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий  Оценка тех­ники нижней прямой подачи | 1.4 | |  |
| 78. | Оценка тех­ники нижней прямой подачи. | | 1 | Комплексный | 3.4 | |  |
|  |  | |  |

**4 четверть – 27 часов (9 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79. | **Баскетбол-5 часов**  Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 5/1 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 5.4 |  |
| 80. | Стойка и передвижения игрока Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. **Профилактика вредных привычек** | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 8.4 |  |
| 81 | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | 1 | Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | 10.4 |  |
| 82 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. | 1 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 12.4 |  |
| 83. | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | 1 | Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | 15.4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** -10**ч** |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | ***Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча***  Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 3/1 | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание).Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | 17.4 |  |
| 85. | Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку. Метание теннисного мяча. | 1 | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | 19.4 |  |
| 86. | Прыжок в высоту: приземление. Метание мяча на дальность. | 1 | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | 22.4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87. | *Спринтерский бег, эстафетный бег* | 5/1 | Комбиниро­ванный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.. | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60м с низкого старта | Текущий | 24.4 |  |
| 88. | Высокий стар, бег по дистанции. | 1 | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. **Роль физической культура и спорта в формирование здорового образа жизни современного человека** | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | Текущий | 26.4 |  |
| 89. | Высокий старт. Встречная эстафета. | 1 | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). **Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма**. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | Текущий | 29.4 |  |
| 90. | Бег на 60 м. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 | Совершенст­вования | Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки  **Комплекс упражнений для развития быстроты.** | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | Текущий | 1.5 |  |
| 91. | Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств | 1 | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Правила соревнований по бегу. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5»-10,2с; «4»-10,8«3»-11,4; д. «5»-10,4**с;** «4»-10,9«3»11,6с. | 3.5 |  |
| 92. | *Бег на сред­ние дистан­ции* | 2/1 | Изучение но­вого материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать на дистанцию 1000м | Текущий | 6.5 |  |
| 93. | Бег 1000 м на результат*.* | 1 | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | 8.5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | ***Футбол (мини-футбол)- 9 часов***  **Футбол**. Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения игрока.  Удар по мячу. | 9/1 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Уметь: выполнять удары по мячу | Текущий | 10.5 |  |
| 95. | Остановка катящегося мяча | 1 | Изучение нового материала | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие К.С.  **Олимпийские игры древности и современности.** | Уметь: выполнять удары по мячу и остановка мяча | Текущий | 13.5 |  |
| 96. | .Ведение мяча по прямой с изменением направления. | 1 | Изучение нового материала | Стойка и перемещение игрока. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам. Развитие К.С. | Уметь: выполнять удары по мяч, ведение по прямой | Текущий | 15.5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97.. | Остановка, ведение мяча. | 1 | Комплексный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам. Развитие К.С. | Уметь: играть в футбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 17.5 |  |
| 98. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  **Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий**. | Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов | Текущий | 20.5 |  |
| 99.. | Оценка техники удара по неподвижному мячу | 1 | Комплексный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам. Развитие К.С. | Уметь: играть в футбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка техники удара по неподвижному мячу | 22.5 |  |
| 100. | Удары по воротам. | 1 | Изучение нового материала | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания в цель. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей  Комплекс упражнений для развития выносливости | Уметь: выполнять удары по воротам | Текущий | 24.5 |  |
| 101. | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Изучение нового материала | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей  **Способы закаливания организма (воздушные, солнечные ванны)** | Уметь: играть в футбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 24.5 |  |
| 102 | Оценка техники остановки катящегося мяча | 1 | Комплексный | Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар , остановка, удар по воротам. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в футбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка техники остановки катящегося мяча | 27.5 |  |
| 103 | ***Плавание-3 ч.***  *Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания.* | 3/1 | Изучение нового мате­риала | Спортивные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по ТБ на воде и при проведение занятий плаванием. | Знать: спортивные способы плавания.  Соблюдать: технику безопасности на воде | Текущий | 29.5 |  |
| 104 | Спортивные способы плавания. | 1 | Комбинированный | Спортивные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения. Правила соревнований и определение победителей.  *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры*. | Знать: спортивные способы плавания.  Соблюдать: технику безопасности на воде | Текущий | 29.5 |  |
| 105. | Специальные плавательные упражнения. | 1 | Комбинированный | Спортивные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. **Основы туристской подготовки.** | Знать: спортивные способы плавания.  Соблюдать: технику безопасности на воде | Текущий | 31.5 |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5, 4, 2) |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5–1) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5–1) |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5–1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Требования к уровню подготовленности и критерий оценивания обучающихся (по годам 11-15 лет)**

ТАБЛИЦА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст**  **лет** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1 – 5,5  5,8 – 5,4  5,6 – 5,2  5,5 – 5,1  5,3 – 4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3 – 5,7  6,2 – 5,5  6,0 – 5,4  5,9 – 5,4  5,8 – 5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3X10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3 – 8,8  9,0 – 8,6  9,0 – 8,6  8,7 – 8,3  8,4 – 8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7 – 9,3  9,6 – 9,1  9,5 – 9,0  9,4 – 9,0  9,3 – 8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3. | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160 – 180  165 – 180  170 – 190  180 – 195  190 – 205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150 – 175  155 – 175  160 – 180  160 – 180  165 – 185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4. | Выносливость | 6 – минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |

**Продолжение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6 – 8  6 – 8  5 – 7  7 – 9  8 – 10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8 – 10  9 – 11  10 – 12  12 – 14  12 - 14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол – во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол – во раз | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4 – 5  4 – 6  5 – 6  6 – 7  7 – 8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10 - 14  11 – 15  12 – 15  13 – 15  12 – 13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Лист**

**корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |