Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Акжарская основная общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ Оренбургской области

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Класс 5**

**Уровень общего образования базовый**

**Срок реализации программы**  **1 год**

**Количество часов по учебному плану**  **2 часа в неделю**

**Всего** **68 часов в год**

**Рабочую программу составил**

**Мукужанов Кажмухан Абишевич**

**учитель физической культуры**

**I квалификационная категория**

**2017-2018 учебный год**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

СТР.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………………………………………… | 3 |
| * 1. Цели и задачи предмета физическая культура……………………... | 3 |
| 1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы…………………………………………………………………… | 4 |
| 1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы………………………………………………………………………… | 5 |
| 1. Структура и содержание учебной программы……………………… | 5 |
| 2.1. Структура и содержание базовой части программы ………………… | 5 |
| 2.2. Структура и содержание вариативной частипрограммы …………… | 7 |
| 2.3. Формы организации и особенности реализации учебной программы…………………………………………………………………… | 9 |
| 3. Содержание учебного предмета по годам обучения…………………… | 10 |
| 3.1. Примерная сетка часов на основные разделы учебной программы по четвертям для учащихся 5 класс…………………………………. | 10 |
| 3.2. Содержание предмета по темам (разделам)…………………………... | 11 |
| 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая  культура»…………………………………………………………………….. | 14 |
| 1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение   учебного предмета по физической культуре……………………………… | 21 |
| 1. Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся   по предмету «Физическая культура»………………………………………. | 23 |
| 7. Литература…………………………………………………………..…….. | 27 |
| 8. Приложения………………………………………………………………. | 29 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Основной целью предмета «Физическая культура» в основной школе является** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется тем, что учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основными задачами *базовой части* образовательной программы являются:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

4. Формирование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Задачи базовой части дополняются задачами *вариативной части* образовательной программы, которыми являются:**

- расширение объема теоретических знаний в области организации самостоятельных занятий по физической культуре в местных условиях; истории физической культуры родного края; основах использования имеющихся средств физической культуры в укреплении индивидуального здоровья; пропаганды здорового образа жизни;

- повышение функциональных возможностей систем организма за счет использования средств физической культуры с учетом местных природно-климатических условий и материально-технической базы;

- расширение двигательного опыта школьников на основе использования комплексов подвижных игр;

- формирование потребности в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на основе реализации комплексного подхода в формировании физической культуры личности с учетом местных физкультурных традиций.

**1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в, РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

• Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

• Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

• Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

• О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

• О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школе**

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводиться 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии со стандартом основного общего образования в программе выделены две части: **базовая** - составляет 80 % (или 56 уроков), и **вариативная** 20 % (или 12 уроков) от общего учебного времени.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Структура и содержание *базовой части* программы (56 часов)**

Основой разработки программы по физической культуре в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Освоение содержания программы должно помочь школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии с образовательным стандартом и примерной программой основного общего образования содержание базовой части предусматривает реализацию двух направлений физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную*.*

Каждая из этих направлений имеет соответствующие свои три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

***Первое направление - «Физкультурно-оздоровительная деятельность*»** имеет сою целевую направленность - укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**В первом разделе** «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры.

**Во втором разделе** «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

**В третьем разделе** «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Содержание ***второго направления*** «**Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными особенностями и интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. При этом наполняемость содержания физкультурного образования соотнесено в программе с материально-техническим обеспечением школы.

**В первом разделе** «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий).

**Во втором разделе** «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка), имеющих, первично прикладное значение.

**В третьем разделе** «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой (спортивной подготовкой).

**2.2. Структура и содержание *вариативной* *части* программы (12 часов)**

Вариативная часть программы направлена на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и здоровьесбережение.

В структуру вариативной части программы входят разделы:

1. Знания о физической культуре;

2. Способы физкультурно-спортивной деятельности;

3. Современные здоровьесберегающие технологии.

**Особенностями реализации программы физического воспитания учащихся основной школы являются:**

- направленность на реализацию принципа вариативности, предполагающего подбор содержания учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса ((имеется спортивный зал (12 – 24 кв. м.), малый спортивный зал (6-18 кв. м), летний стадион, лыжная база)); учет особенностей местонахождения школы (г. Ясный, МОБУ «СОШ №3») и региональных климатических условий (резко-континентальный климат);

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого за счет использования учащимися освоенных знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений в режиме учебного дня и в самостоятельных занятиях, изучение здоровьесберегающих технологий;

- направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- свободный выбор видов физкультурно-спортивной деятельности в вариативной части программы (но с учетом местных условий).

**Деятельность, по реализации содержания образовательной программы основной школы предполагает также:**

- использование всех организационных форм физической культуры в школе (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями);

- индивидуализацию и дифференциацию учебных заданий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей занимающихся.

- проведение уроков игровой направленности.

* 1. **Формы организации и особенности реализации учебной программы**

С целью освоения содержания образования в школе предусмотрены следующие формы организации учебного процесса:

1.Уроки физической культуры, как основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания программы. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как смешанные (с решением нескольких педагогических задач) и как одноцелевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учет природно-климатических условий региона. В летне-осенний (первая четверть) и весенне-летний периоды (четвертая четверть) уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным содержанием средств легкой атлетики и спортивных игр. В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые – волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Спортивные соревнования и праздники.

4. Занятия в спортивных секциях и кружках.

5. Самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**3.1. Примерная сетка часов на основные разделы учебной программы по четвертям для учащихся 5 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов (уроков)*** |
| **I.** | **Базовая часть** | **56** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика | 20 |
| 3. | Лыжная подготовка | 14 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 5. | Элементы баскетбола | 8 |
| 6. | Физкультурно-оздровительная деятельность | В процессе урока |
| **II.** | **Вариативная часть** | **12** |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Баскетбол | 6 |
| 3. | Волейбол | 6 |
| 4. | Здоровьесберегающие технологии | В процессе урока |
| **Всего:** | | **68** |

**3.2. Содержание предмета по темам (разделам)**

|  |  |
| --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ  ПРОГРАММЫ | 5 КЛАССЫ (содержание упражнений) |
| **1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ (58 часов)** | |
| * 1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |
| **1.1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**. | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. |
|  | Туристические походы как одна из форм активного отдыха,  Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений). |
| **1.1.2 Физическое совершенствование оздоровительной направленности** | Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).  Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.  Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. |
|  | Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания ориентированные на профилактику ОРЗ и ОРВИ |
| **1.1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). |
| **1.2 Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| **1.2.1.Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | Правила составления содержания занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. |
|  | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.  Понятие общей и специальной физической подготовки |
| **1.2.2.Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности):** | Раздел предусматривает освоение двигательных умений и навыков из арсенала базовых видов спорта культивируемых в данном образовательном учреждении (регионе). Воспитание физических качеств происходит путем освоения основ техники базовых видов спорта методом сопряженного воздействия. |
| **1.3 Спортивная гимнастика с основами акробатики** | |
|  | Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанку). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без предметов. Подвижные игры из арсенала спортивной гимнастики. Воспитание отстающих в развитии физических качеств (двигательных способностей). |
| Освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; дистанция и интервал, «змейка». |
| Освоение висов и упоров | Мальчики:  Висы согнувшись и прогнувшись; «подтягивания»; подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой  Девочки:  Смешанные висы; «подтягивания» из виса лежа |
| Освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см); прыжок перешагиванием. |
| Освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине; кувырок назад через плечо в полушпагат; равновесия. |
| Совершенствование ранее разученных элементов и составление простейших акробатических комбинаций из 6 – 8 элементов. |
| Упражнения в равновесии (на бревне) | Ходьба на носках; перещагивание через препятствие; повороты; равновесия. |
| Совершенствование ранее разученных элементов и комбинации из них |
| **1.4 Упражнения легкой атлетики** | |
| Беговые упражнения | Высокий старт;  Спринтерский бег до 30 м.  Бег с ускорением до 50-60 м.  Равномерный бег до 10-12 мин.  Кроссовый бег до 1 км. |
| Прыжки | Прыжки в длину с короткого разбега, способом согнув ноги.  Прыжки в высоту с короткого разбега способом перешагивания |
| Метания | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м.  Метание малого мяча на дальность с места. |
| **1.5 Спортивные игры** | |
| **Баскетбол** | |
|  | Особенности организации занятий по баскетболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Софтбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля. |
|  | Стойка игрока. Передвижения. Остановки прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места |
| **Лыжная подготовка** | |
|  | Особенности организации занятий по лыжной подготовке. Гигиенические требования (температурный режим) к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля. |
|  | Попеременно двухшажный ход и одновременно бесшажный. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием прохождение дистанции до 2,5 км. |
| 1. **В РИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (12 часов)** | |
| **Волейбол** | |
| **Основы знаний** | Особенности организации занятий по волейболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Пляжный волейбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля. |
|  | Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача |
| **Баскетбол** | |
|  | Особенности организации занятий по баскетболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Софтбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля. |
|  | Стойка игрока. Передвижения. Остановки прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места |
| **Здоровьесберегающие технологии** | |
| Содержание музыкотерапия | психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. |

**4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЬТУРА»**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты* проявляются:**

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для реализации содержания программы необходима следующая материальная база: пришкольный легкоатлетический стадион с беговой дорожкой (в центре футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков в длину и метаний (малого теннисного мяча и гранаты); открытая площадка для волейбола и баскетбола, игровой спортивный зал (12\*24 м.), малый спортивный зал (6\*18м)**.**

**Перечень имеющегося учебного оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Учебные темы | Комплекты инвентаря и оборудования | Кол-во |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Знания о физической культуре |  | Видеопроектор | 1 |
| ПК | 1 |
| Учебники по физической культуре | 16 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика с основами акробатики | Бревно напольное (3 м)  Канат для лазания (5 м)  Козел гимнастический  Гимнастический зал  Перекладина пристеночная  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)  Скакалка детская  Мат поролоновый | 1  1  1  1  2  2  10  30  12 |
|  | Легкая  атлетика | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Секундомер  Гранаты для метания 500, 700 гр.  Мяч 150 гр.  Аптечка  Яма для прыжков в длину | 1  2  2  7  12  1  1 |
|  | Лыжные  гонки | Лыжи  Лыжные палки | 35 пар  32 пар |
|  | Подвижные игры с элемен­тами спортив­ных игр | Сетка волейбольная  Щит баскетбольный игровой  Ворота для мини футбола  Сетка для ворот по мини-футболу  Мячи футбольные  Мячи волейбольные  Мячи баскетбольные  Жилетки игровые  Табло перекидное  Сетка волейбольная  Ферма настенная баскетбольная | 1  3  2  2  14  18  48  18  1  3  1 |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня | Зоны рекреации школы | Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина) | 1 |
| Медицинский кабинет | Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля | Ростомер  Весы медицинские  Динамометр становой  Измеритель артериального давления  Динамометр ручной | 1  1 |
| Методический кабинет | Методическое обеспечение | Программно-нормативный сборник «Вестник образования» | Годовая подписка |

**6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень ***теоретической подготовленности*** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой.

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень *двигательной подготовленности* также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

-отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
* 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.

В рамках реализации Указа резидента РФ от 30 июля 2010 года №948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», областной целевой программы «Комплексные меры по совершенствованию системы физической культуры и спорта Оренбургской области» на 2011-2015 годы, утвержденной постановлением Правительства Оренбургской области от 14.09.2012 г, №643-пп, в школе ежегодно проводятся соревнования «Президентские состязания». (см приложение №2).

Кроме того решением педагогического совета школы учащиеся всех классов в начале и конце учебного года сдают «президентские тесты» результаты которых входят в оценочную систему по физической культуре.

Для оценки качества освоения содержания вариативной части программы, нет определенных нормативных требований. Однако за успехи в освоении одного из разделов учитель вправе выставить положительную отметку, объявить благодарность.

**7. ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.
3. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2007. – 144 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Издательство «Просвещение» Телефон: (495) 789-30-40 Internet: www.prosv.ru
6. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,
7. В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.
8. Учебник предназначен для учащихся 8-9 классов. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
9. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.
10. Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями.
11. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.
12. Физическая культура : Учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2006. – 156 с.
13. Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.:

## 8. Приложения

## Приложение №1

## Тематическое планирование с определением основных

## видов учебной деятельности обучающихся 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока.** | | | **Решаемые проблемы.** | | **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | **Дата проведения** | | |
| **Понятия** | | **Предметные**  **результаты** | | **УУД** | **Личностные результаты** | | **По плану** | | **Фактически** |
| **1** | **2** | | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | **7** | | **8** | | **9** |
| **1 четверть(18часов). Легкая атлетика - 10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Высокий старт | | | Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Стартовый разбег. | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров | | **Р:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. | |  | | **05.09** |
| 2 | Стартовый разгон | | | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | | **Р:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Усвоить специальные беговые упражнения. | |  | | **06.09** |
| 3 | Бег на короткие дистанции | | | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров. | | **Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. | |  | | **07.09** |
| 4 | Бег 60 метров | | | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров | | **Р:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. | |  | | **11.09** |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | **Р:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. | |  | | **14.09** |
| 6 | Метание малого мяча | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | **Р:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **П:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | |  | | **17.09** |
| 7 | Прыжок в длину | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | |  | | **18.09** |
| 8 | Метание малого мяча | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | **Р:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **П:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | |  | | **21.09** |
| 9 | Прыжок в длину | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | |  | | **25.09** |
| 10 | Бег на средние дистанции | | | Развитие выносливости | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | **Р:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. | |  | | **28.09** |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 8 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Стойка и передвижения игрока | | Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Овладеть стойкой баскетболиста |  | | **02.10** | |
| 12 | | Ведение мяча на месте. | | Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Ведение мяча на месте.  Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Освоить технику ведения мяча. |  | | **05.10** | |
| 13 | | Стойки и повороты | | Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Освоить приемы передвижения игрока. |  | | **09.10** | |
| 14 | | Передача мяча на месте | | Развитие координационных качеств | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **К:** *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | | Освоить приемы передвижения игрока. |  | | **12.10** | |
| 15 | | Ведение мяча с изменением скорости. | | Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **П:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Освоить технические действия игрока на площадке. |  | | **16.10** | |
| 16 | | Ведения мяча с изменением направления | | Развитие координационных качеств | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | | Освоить правила игры в баскетбол |  | | **17.10** | |
| 17 | | Броска мяча в кольцо | | Развитие координационных качеств | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. | | Освоить технические действия игрока на площадке |  | | **19.10** | |
| 18 | | Игра в мини-баскетбол. | | Развитие координационных качеств | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Р:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **П:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | | Освоить технику броска в кольцо |  | | **23.10** | |
| **2 четверть(14 часов). Гимнастика – 14часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Акробатика.  Кувырок вперед | | Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. | | Уметь выполнять кувырки вперед | | **Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  | | **26.10** | |
| 20 | | Кувырок вперед и назад | | Развитие координационных способностей | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. | | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | | **Р:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Освоить технику кувырка целом |  | | **09.11** | |
| 21 | | Стойка на лопатках | | Развитие координационных способностей | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. | | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | **Р:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | | Освоить стойку на лопатках. |  | | **13.11** | |
| 22 | | Акробатические соединения из 4-5элементов | | Развитие гибкости. | Комбинации из различных элементов. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Осваивать акробатические элементы в целом |  | | **16.11** | |
| 23 | | Висы:  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | **Р:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **П:** *информационные* – анализ информации.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | | Контролировать правильность выполнения акробатических элементов. |  | | **20.11** | |
| 24 | | Упоры | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | **Р:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | | Осваивать ОРУ |  | | **23.11** | |
| 25 | | Комбинация на перекладине | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **П:** *общеучебные* – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | | Осваивать координационные упражнения |  | | **27.11** | |
| 26 | | Опорный прыжок, строевые упражнения | | Развитие силовых способностей. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | **Р:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | Осваивать технику прыжка |  | | **30.11** | |
| 27 | | Прыжки со скакалкой | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | **Р:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **П:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ |  | | **04.12** | |
| 28 | | Броски набивного мяча | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | **Р:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **П:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **К:** *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Оценивать свои физические качества |  | | **07.12** | |
| 29 | | Опорный прыжок | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | **Р:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания в различных вариантах.  **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | | Освоить технику опорного прыжка |  | | **11.12** | |
| 30 | | Лазание по канату | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. | | **Уметь** выполнять лазание по канату в два приема строевые упражнения | | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **П:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | Оценивать свои силовые способности. |  | | **14.12** | |
| 31 | | Лазание по канату в два приема | | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. | | **Уметь** выполнять лазание по канату в два приема | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | | Освоить приемы лазания по канату, страховки и самостраховки. |  | | **18.12** | |
| 32 | | Прыжки через короткую скакалку за 30 с | | Развитие ловкости. | Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте.  Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | **Уметь** выполнять прыжки , строевые упражнения | | **Р:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | | Овладеть знаниями личной гигиены спортсмена |  | | **21.12** | |
| **3 четверть(20 часов). Лыжная подготовка. 14 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Лыжная подготовка. | | **Научит**ся вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе . |  | | **25.12** | |
| 34 | | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | | Техника выполнения попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | | **Научиться** попеременно и одновременно двухшажному ходу. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | | **28.12** | |
| 35 | | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | | Технику выполнения одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование техник бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. | | **Научиться** попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | | **11.01** | |
| 36 | | КУ - техника бесшажного одновременного хода . | | Как правилно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода . | Бесшажный одновременный ход . | | **Научиться** качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К.:** Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | | **15.01** | |
| 37 | | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Подъем елочкой, спуск. | | **Научиться** выполнять подъем елочкой и технику спуска. | | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П.:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  | | **18.01** | |
| 38 | | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | | Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Подъем елочкой, спуск. | | **Научиться** выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К.:** Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | | **22.01** | |
| 39 | | Торможение плугом. | | Как правильно выполнять торможение плугом. | Торможение плугом. | | **Научиться** выполнять торможение плугом. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | | **25.01** | |
| 40 | | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Торможение плугом, подъем елочкой. | | **Научиться** выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П.:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  | | **29.01** | |
| 41 | | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Торможение плугом, подъем елочкой. | | **Научиться** выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | | **01.02** | |
| 42 | | КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. | | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | Техника торможения плугом, спуск. | | **Научиться т**ехнике торможения плугом, и спуску в средней стойке. | | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П.:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  | | **05.02** | |
| 43 | | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника ходов. | | **Научиться** выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | | **08.02** | |
| 44 | | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника ходов. | | **Научиться** выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | **Р.:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | | **12.02** | |
| 45 | | Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | | Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | | **Научиться** применять технику лыжных ходов на дистанции. | | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П.:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  | | **15.02** | |
| 46 | | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | | **Научиться** выполнять поворот плугом. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П.:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К.:** Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | | **19.02** | |
| **Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | | ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди. | Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. | | **Научиться** выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Описывать технику игровых приемов. |  | | **22.02** | |
| 48 | | | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой. | Передача мяча, ведение мяча. | | **Научиться** выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  | | **26.02** | |
| 49 | | | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | | **Научиться** выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  | | **02.02** | |
| 50 | | | КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча. | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  | | **28.02** | |
| 51 | | | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу. | Техника передачи мяча. Броски по кольцу. | | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  | | **05.03** | |
| 52 | | | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | Техника бросков в кольцо. СПУ. | | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  | | **12.03** | |
| **4 четверть(16 часов). Спортивные игры. Волейбол 6 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | **Р.**: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П.**: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К.**: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  | | **15.03** | |
| 54 | | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | **Р.:** уважительно относиться к партнеру.  **П.**: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | 12.04 | | **19.03** | |
| 55 | | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | **Р**.: выполнять правила игры.  **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  | | **22.03** | |
| 56 | | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола. | | **Р.:** уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  | | **02.04** | |
| 57 | | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | | **Р.:** выполнять правила игры.  **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К.:** соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  | | **05.04** | |
| 58 | | | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П.:** моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К**.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  | | **09.04** | |
| **Легкая атлетика 10часов.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений |  | | **12.04** | |
| 60 | | | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча. | Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч. | | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  | | **16.04** | |
| 61 | | | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча. | Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту | | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча. | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  | | **19.04** | |
| 62 | | | Старт с опорой на одну руку.  КУ – метание набивного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.  Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча. | Старт. Метание. | | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  | | **30.04** | |
| 63 | | | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | Разгон. Выносливость. Бег. | | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |  | | **07.05** | |
| 64 | | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку. | Старт. Прыжки. | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.:** соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |  | | **08.05** | |
| 65 | | | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Бег на короткую дистанцию. Прыжок. | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  | | **14.05** | |
| 66 | | | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. | Метание мяча. Бег на выносливость. | | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | | **Р.:** применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  **П.:** демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  | | **17.05** | |
| 67 | | | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. | | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | | **21.05** | |
| 68 | | | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | Эстафета. Кроссовая подготовка. | | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | | **Р.:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.:** демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |  | |

Приложение №2

**Таблица**

**уровней и оценки результатов челночного бега 4х9м (сек)**

**ДЕВОЧЕКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 14,4 и ниже | 14,3-13,3 | 13,2-12,6 | 12,5-12,2 | 12,1и выше |
| 8 | 14,0 - « - | 13,9-13,0 | 12,9-12,2 | 12,1-11,9 | 11,8 - « - |
| 9 | 13,5 - « - | 13,4-12,6 | 12,5-11,6 | 11,5-11,2 | 11,1 - « - |
| 10 | 13,2 - « - | 13, 1-12,2 | 12,1-11,4 | 11,3-10,9 | 10,8 - « - |
| 11 | 12,6 - « - | 12,5-11,6 | 11,5-10,9 | 10,8-10,6 | 10,5 - « - |
| 12 | 12,2 - « - | 12,1-11,4 | 11,3-10,8 | 10,7-10,5 | 10,4 - « - |
| 13 | 11,9 - « - | 11,8-11,2 | 11,1-10,6 | 10,5-10,3 | 10,2 - « - |
| 14 | 12,0 - « - | 11,9-11,3 | 11,2-10,6 | 10,5-10,2 | 10,1 - « - |
| 15 | 11,8 - « - | 11,7-11,1 | 11,0-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |
| 16 | 11,8 - « - | 11,7-11,0 | 10,9-10,5 | 10,4-10,2 | 10,1 - « - |
| 17 | 11,7 - « - | 11,6-10,9 | 10,8-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 14,1 и ниже | 14,0-13,1 | 13,0-12,5 | 12,4-11,6 | 11,5и выше |
| 8 | 13,7 - « - | 13,6-12,4 | 12,3-11,9 | 11,8-11,2 | 11,1 - « - |
| 9 | 13,4 - « - | 13,3-12,1 | 12,0-11,6 | 11,5-11,0 | 10,9 - « - |
| 10 | 12,8 - « - | 12, 7-11,7 | 11,6-11,1 | 11,0-10,4 | 10,3 - « - |
| 11 | 12,3 - « - | 12,2-11,3 | 11,2-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |
| 12 | 11,5 - « - | 11,4-10,8 | 10,7-10,4 | 10,3-9,9 | 9,8 - « - |
| 13 | 11,1 - « - | 11,0-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0-9,6 | 9,5 - « - |
| 14 | 10,8 - « - | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 | 9,6-9,2 | 9,1 - « - |
| 15 | 10,5 - « - | 10,4- 9,9 | 9,8-9,5 | 9,4-9,1 | 9,0 - « - |
| 16 | 10,2 - « - | 10,1-9,6 | 9,5-9,2 | 9,1-8,8 | 8,7 - « - |
| 17 | 10,2 - « - | 10,1-9,6 | 9,5-9,2 | 9,1-8,8 | 8,7 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов прыжка в длину с места (см)**

ДЕВОЧЕКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 105 и ниже | 106-116 | 117-132 | 133-141 | 142 и выше |
| 8 | 105 - « - | 106-119 | 120-140 | 141-154 | 155 - « - |
| 9 | 113 - « - | 114-127 | 128-144 | 145-156 | 157 - « - |
| 10 | 117 - « - | 118-129 | 130-148 | 149-160 | 161 - « - |
| 11 | 125 - « - | 126-138 | 139-159 | 160-172 | 173 - « - |
| 12 | 136 - « - | 137-151 | 152-174 | 175-189 | 190 - « - |
| 13 | 143 - « - | 144-158 | 159-175 | 176-190 | 191 - « - |
| 14 | 143 - « - | 144-156 | 157-179 | 180-198 | 199 - « - |
| 15 | 146 - « - | 147-162 | 163-187 | 188-203 | 204 - « - |
| 16 | 147 - « - | 148-160 | 161-181 | 182-193 | 194 - « - |
| 17 | 142 - « - | 143-156 | 157-177 | 178-191 | 192 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 114 и ниже | 115-126 | 127-145 | 146-157 | 158 и выше |
| 8 | 118 - « - | 119-132 | 133-153 | 154-167 | 168 - « - |
| 9 | 117 - « - | 118-131 | 132-153 | 153-166 | 167 - « - |
| 10 | 125 - « - | 126-137 | 138-158 | 159-170 | 171 - « - |
| 11 | 144 - « - | 145-158 | 159-179 | 180-193 | 194 - « - |
| 12 | 160 - « - | 161-171 | 172-192 | 193-203 | 204 - « - |
| 13 | 164 - « - | 165-176 | 177-195 | 196-207 | 208 - « - |
| 14 | 175 - « - | 176-189 | 190-210 | 211-224 | 225 - « - |
| 15 | 172 - « - | 173- 189 | 190-216 | 217-233 | 234 - « - |
| 16 | 177 - « - | 178-195 | 196-224 | 225-242 | 243 - « - |
| 17 | 198 - « - | 199-213 | 214-238 | 239-266 | 267 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов подтягивания (раз)**

**(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

ДЕВОЧЕКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 6 и ниже | 7-9 | 10-14 | 15-17 | 18 и выше |
| 8 | 5 - « - | 6-9 | 10-16 | 17-20 | 21 - « - |
| 9 | 7 - « - | 8-10 | 11-17 | 18-20 | 21 - « - |
| 10 | 9 - « - | 10-12 | 13-17 | 18-20 | 21 - « - |
| 11 | 9 - « - | 10-12 | 13-19 | 20-22 | 23 - « - |
| 12 | 8 - « - | 9-13 | 14-18 | 19-22 | 23 - « - |
| 13 | 9 - « - | 10-14 | 15-18 | 10-21 | 22 - « - |
| 14 | 3 - « - | 4-8 | 7-11 | 12-15 | 16 - « - |
| 15 | 2 - « - | 3-7 | 8-14 | 15-18 | 19 - « - |
| 16 | 3 - « - | 4-8 | 9-15 | 16-19 | 20 - « - |
| 17 | 4 - « - | 5-9 | 10-16 | 17-21 | 22 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 0 | 1 | 2-4 | 5-6 | 7 и выше |
| 8 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-7 | 8 - « - |
| 9 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-7 | 8 - « - |
| 10 | 0 | 1-2 | 3-6 | 7-8 | 9 - « - |
| 11 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 12 | 0 | 1-3 | 4-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 13 | 1и ниже | 2-3 | 4-6 | 7-9 | 10 - « - |
| 14 | 0 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11 - « - |
| 15 | 1и ниже | 2-3 | 4-8 | 9-12 | 13 - « - |
| 16 | 1 - « - | 2-4 | 5-9 | 10-13 | 14 - « - |
| 17 | 2 - « - | 3-5 | 6-10 | 11-15 | 16 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов поднимания туловища за 1 мин (раз).**

**девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 19 и ниже | 20-24 | 25-29 | 30-33 | 34 и выше |
| 8 | 22 - « - | 23-29 | 30-32 | 33-37 | 38 - « - |
| 9 | 24 - « - | 25-30 | 31-34 | 35-38 | 39- « - |
| 10 | 25 - « - | 26-31 | 32-34 | 35-39 | 40 - « - |
| 11 | 26 - « - | 27-32 | 33-36 | 37-41 | 42 - « - |
| 12 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 13 | 29 - « - | 30-37 | 38-41 | 42-45 | 46 - « - |
| 14 | 30 - « - | 31-38 | 39-41 | 42-46 | 47 - « - |
| 15 | 29 - « - | 30-36 | 37-40 | 41-47 | 48 - « - |
| 16 | 29 - « - | 30-35 | 36-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 17 | 30 - « - | 31-36 | 37-40 | 41-44 | 45 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 19 и ниже | 20-25 | 26-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 8 | 22 - « - | 23-29 | 30-34 | 35-39 | 40 - « - |
| 9 | 23 - « - | 24-30 | 31-34 | 35-40 | 41- « - |
| 10 | 27 - « - | 28-33 | 34-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 11 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-46 | 47 - « - |
| 12 | 31 - « - | 29-35 | 39-43 | 44-49 | 50 - « - |
| 13 | 33 - « - | 32-38 | 41-45 | 46-52 | 53 - « - |
| 14 | 36 - « - | 34-40 | 44-48 | 49-55 | 56 - « - |
| 15 | 35 - « - | 36-43 | 44-49 | 50-56 | 57 - « - |
| 16 | 36 - « - | 37-43 | 44-47 | 48-55 | 56 - « - |
| 17 | 35 - « - | 36-44 | 45-50 | 51-57 | 58 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м. (в мин., сек)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий(1) | Н-среднего(2) | Средний(3) | В-среднего(4) | Высокий(5) |
| 7 | 1,59 и ниже | 1,58-1,50 | 1,49-1,34 | 1,33-1,24 | 1,23 и выше |
| 8 | 1,29 - « - | 1,28-1,24 | 1,23-1,16 | 1,15-1,11 | 1,10 - « - |
| 9 | 1,26 - « - | 1,25-1,22 | 1,21-1,13 | 1,12-1,08 | 1,07- « - |
| 10 | 1,34 - « - | 1,33-1,23 | 1,22-1,15 | 1,14-1,05 | 1,04 - « - |
| 11 | 1,18 - « - | 1,17-1,14 | 1,13-1,06 | 1,05-1,02 | 1,01 - « - |
| 12 | 1,25 - « - | 1,24-1,21 | 1,20-1,13 | 1,12-1,09 | 1,08 - « - |
| 13 | 1,27 - « - | 1,26-1,21 | 1,20-1,11 | 1,10-1,06 | 1,05 - « - |
| 14 | 1,10 - « - | 1,09-1,07 | 1,06-1,01 | 1,00-0,57 | 0,56 - « - |
| 15 | 1,06 - « - | 1,05-1,10 | 1,09-1,02 | 1,01-0,56 | 0,55 - « - |
| 16 | 2,11 - « - | 2,10-2,04 | 2,03-1,50 | 1,49-1,42 | 1,41 - « - |
| 17 | 2,07 - « - | 2,06-2,00 | 1,59-1,48 | 1,47-1,42 | 1,41 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 1,48 и ниже | 1,47-1,40 | 1,39-1,25 | 1,24-1,17 | 1,16 и выше |
| 8 | 1,30 - « - | 1,29-1,23 | 1,22-1,11 | 1,10-1,05 | 1,04 - « - |
| 9 | 1,23 - « - | 1,22-1,18 | 1,17-1,09 | 1,08-1,05 | 1,04 - « - |
| 10 | 1,24 - « - | 1,23-1,18 | 1,17-1,04 | 1,03-1,00 | 0,59 - « - |
| 11 | 2,16 - « - | 2,15-2,09 | 2,08-1,56 | 1,55-1,49 | 1,48 - « - |
| 12 | 2,15 - « - | 2,14-2,10 | 2,09-1,59 | 1,58-1,55 | 1,54 - « - |
| 13 | 2,19 - « - | 2,18-2,11 | 2,10-1,56 | 1,55-1,48 | 1,47 - « - |
| 14 | 2,07 - « - | 2,06-1,59 | 1,58-1,46 | 1,45-1,38 | 1,37 - « - |
| 15 | 1,54 - « - | 1,53-1,47 | 1,46-1,32 | 1,31-1,25 | 1,24 - « - |
| 16 | 4,07 - « - | 4,06-3,52 | 3,51-3,27 | 3,26-3,13 | 3,12 - « - |
| 17 | 3,55 - « - | 3,54-3,46 | 3,45-3,23 | 3,23-3,13 | 3,12 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов наклонов вперед из положения (см)**

ДЕВОЧЕКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 2,0 и ниже | 2,5-4,5 | 5,0-9,5 | 10,0-12,0 | 12,5 и выше |
| 8 | 1,0 - « - | 1,5-4,5 | 5,0-8,5 | 9,0-11,0 | 11,5 - « - |
| 9 | -0,5 - « - | 0-4,5 | 5,0-9,5 | 10,0-13,5 | 14,0- « - |
| 10 | 2,0 - « - | 2,5-7,0 | 7,5-9,5 | 10,0-14,5 | 15,0 - « - |
| 11 | 2,0 - « - | 2,5-7,0 | 7,5-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5 - « - |
| 12 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 13 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 14 | 6,0 - « - | 6,5-11,0 | 11,5-14,5 | 15,0-20,0 | 20,5 - « - |
| 15 | 4,5 - « - | 5,0-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5-20,0 | 20,5 - « - |
| 16 | 7,0 - « - | 7,5-13,0 | 13,5-17,0 | 17,5-=23,0 | 23,5 - « - |
| 17 | 6,5 - « - | 7,0-12,5 | 13,0-17,0 | 17,5-20,0 | 20,5 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 1,0 и ниже | 1,5-2,5 | 3,0-6,5 | 7,0-10,0 | 10,5 и выше |
| 8 | 0 - « - | 0,5-2,5 | 3,0-5,5 | 6,0-8,5 | 9,0 - « - |
| 9 | -2,5 - « - | -2,0-2,5 | 3,0-5,0 | 5,5-9,0 | 9,5 - « - |
| 10 | -4,5 - « - | -4,0-1,5 | 2,0-4,5 | 5,0-8,5 | 9,0 - « - |
| 11 | -3,0 - « - | -2,5-2,0 | 2,5-4,0 | 4,5-8,5 | 9,0 - « - |
| 12 | -1,5 - « - | -1,0-2,0 | 2,5-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5 - « - |
| 13 | 0 - « - | 0,5-3,0 | 3,5-6,5 | 7,0-9,5 | 10,0 - « - |
| 14 | -1,0- « - | 1,5-4,0 | 4,5-9,0 | 9,5-13,5 | 14,0 - « - |
| 15 | -0,5 - « - | 0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,0 | 14,5 - « - |
| 16 | 1,5 - « - | 2,0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,5 | 15,0 - « - |
| 17 | 2,5 - « - | 3,0-7,0 | 7,5-11,0 | 11.5-17.5 | 18,0 - « - |

**Уровней и оценки результатов бега на 30м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 8,5 и ниже | 8,6-7,6 | 7,5-6,9 | 6,8-5,8 | 5,7 и выше |
| 8 | 7,6 - « - | 7,5-7,1 | 7,0-6,0 | 5.9-5,5 | 5,4 - « - |
| 9 | 6,8 - « - | 6,7-6,4 | 6,3-5,6 | 5,5-5,2 | 5,1- « - |
| 10 | 6,8 - « - | 6,7-6,3 | 6,2-5,3 | 5.2-4,8 | 4,7 - « - |
| 11 | 6,9 - « - | 6,8-6,4 | 6,3-5,4 | 5,3-4,9 | 4,8 - « - |
| 12 | 6,6 - « - | 6,5-6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,2 | 5,1 - « - |
| 13 | 7,0 - « - | 6,9-6,5 | 6,4-5,5 | 5,4-5.0 | 4,9 - « - |
| 14 | 6,7 - « - | 6,6-6,3 | 6,2-5.5 | 5,4-5,1 | 5,0 - « - |
| 15 | 6,6 - « - | 6,5-6,1 | 6,0-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |
| 16 | 6,4 - « - | 6,3-6,0 | 5,9-5,2 | 5,1-4,8 | 4,7 - « - |
| 17 | 6,7 - « - | 6,6-6,2 | 6,1-5,2 | 5,1-4,7 | 4,6 - « - |

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Низкий(1)** | **Н-среднего(2)** | **Средний(3)** | **В-среднего(4)** | **Высокий(5)** |
| 7 | 8,4 и ниже | 8,3-7,4 | 7,3-6,8 | 6,7-5,8 | 5,7 и выше |
| 8 | 8,1 - « - | 8,0-7,3 | 7,2-6,7 | 6,6-5,7 | 5,6 - « - |
| 9 | 6,7 - « - | 6,6-6,2 | 6,1-5,3 | 5,2-4,8 | 4,7 - « - |
| 10 | 6,6 - « - | 6,5-6,1 | 6,0-5,2 | 5,1-4,7 | 4,6 - « - |
| 11 | 6,7 - « - | 6,6-6,1 | 6,0-5,0 | 4,9-4,4 | 4,3 - « - |
| 12 | 6,5 - « - | 6,4-6,0 | 5,9-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |
| 13 | 6,2 - « - | 6,1-5,8 | 5,7-5,1 | 5,0-4,7 | 4,6 - « - |
| 14 | 6,0- « - | 5,9-5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,5 | 4,4 - « - |
| 15 | 5,8 - « - | 5,7-5,3 | 5,2-4,4 | 4,3-3,9 | 3,8 - « - |
| 16 | 5,5 - « - | 5,5-5,1 | 5,0-4,2 | 4,1-3,8 | 3,7 - « - |
| 17 | 6,1 - « - | 6,0-5,4 | 5,3-4,1 | 4,0-3,7 | 3,6 - « - |

Приложение 3

**Примерная тематика исследовательских работ**

1.Физическая культура как социальное явление.

2.Влияние физической культуры на здоровье человека.

3.Роль физической культуры в становлении человека.

5.Роль физической культуры в современном обществе.

6.Олимпийские игры современности.

7.Физическая культура и спорт.

8.Физическое воспитание школьников ( возрастной аспект).

9.Основы обучения двигательным действиям (элементы техники из различных видов спорта).

10.Гимнастика (другие виды спорта) как средство физического воспитания.

11.Строевые упражнения.

12.Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья человека.

13.Физическое самосовершенствование как основа здорового образа жизни человека.

14.Общеразвивающие упражнения (классификация и краткая характеристика).

15.Методика проведения антропометрических измерений.

16.Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

17.Методика оценки функциональной подготовленности человека.

18.Средства физической культуры(классификация и характеристика).

19.Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы.

20.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.