

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО:**

На школьном методическом  
объединении  
Протокол №1 от 31.08.2017г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ  
«Рахмангуловская СОШ»  
Н.А. Пупышев  
Приказ №184-а от 31.08.2017г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
5 – 8 класс

Составил :

Хазиев Альберт Хакимьянович

Учитель 1 квалификационной категории

2017 – 2018 гг.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровне основного общего образования (среднего) в соответствии ГОС ООО разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644  
"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897» (регистрационный №40937);
- СанПиН 2.4.2.2883-11 ""Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 г. N 85) зарегистрировано в Минюсте РФ 15 декабря 2011 г., регистрационный N 22637 (в действующей редакции);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014/2015 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. № 253;
- Приказ Министерства общего и профессионального Свердловской области от 26.05.2006 №119-и «О реализации содержательной линии регионального компонента государственного образовательного стандарта «Культура здоровья и охрана жизнедеятельности»;
- План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области, утвержденный 28.08.2014 года Губернатором Свердловской области.

- Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа», утвержден приказом начальника муниципального отдела управления образованием муниципального образования Красноуфимский округ от 28.09.2015г. № 621, зарегистрирован в Межрайонной ИФНС России № 2 Свердловской области (внесено в ЕГРЮЛ запись ГРН 2156615043084).
- Основная образовательная программа основного общего образования (утвержден приказом директора №175 от 31.08.2015г. с изменениями);
- Примерная программа по предмету;
- Календарный учебный график МКОУ «Рахмангуловская СОШ» утвержден приказом директора №183 от 31.08.2017г.
- Положение о рабочих программах МКОУ «Рахмангуловская СОШ» (приказ №163 от 30.08.2014 с изменениями).

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:*

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

**Комплекс ГТО** является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

***Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:***

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

## ***Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.***

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения, на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, плавание на боку с грузом в руке, брас.

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

*Элементы техники национальных видов спорта.*

### **Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО:**

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

#### **Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:**

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);	VI ступень: 18 - 29 лет;
II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);	VII ступень: 30 - 39 лет;
III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);	VIII ступень: 40 - 49 лет;
IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);	IX ступень: 50 – 59 лет;
V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф. образование (16 - 17 лет);	X ступень: 60 – 69 лет;
	XI ступень: 70 лет и старше

#### **Комплекс состоит из следующих частей:**

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

#### **Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в

государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры обучающийся должен  
знать/ понимать**

- роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические. Легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание **отводится 105 часов в год (3ч в неделю)**

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М. просвещение, 2009.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока, или отдельно один час в четверть.

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

*Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО*, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

**Обязательные испытания (тесты)** в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (приложение № 3).  
- испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

### **Разделение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	
1.6	Плавание	2	2	2	2	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
2.1	Кроссовая подготовка	13	13	13	13	
2.2	Баскетбол	10	10	10	10	
2.3	Спортивно-оздоровительный туризм	4	4	4	4	
2.4	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору)	1	1	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### 1.1. Естественные основы

*5 – 6 класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7 - 8 класс.* Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### 1.2. Социально - психологические основы.

*5 - 6 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7 - 8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, их влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно - трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.



### **1.3. Культурно – исторические основы.**

*5 – 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.*

*7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.*

*Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики*

*9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям. Развитие эстетических качеств с использованием аэробики., сюжетно - образные и обрядовые игры.*

*5- 8 класс Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5 – 6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Банные процедуры.*

*7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.*

### **1.5. Спортивные игры.**

#### ***Волейбол***

*5 – 8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.*

#### ***Баскетбол.***

*5- 8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.*

#### ***Футбол***

*5 – 8 классы технические приёмы и тактические действия. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.*

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5 – 8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.*

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5 – 8 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Лыжная подготовка

5 – 8 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.9. Кроссовая подготовка.

5 – 8 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 1.10. Плавание.

5 – 8 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасом, баттерфляй, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

### 1.11. Способы самообороны.

*Элементы техники национальных видов спорта.*

## 2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег на короткую дистанцию 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег на длинную дистанцию 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

## ФОРМЫ И ТИПЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре являются *качественными и количественными.*

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

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических

способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. ЗНАНИЯ**

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

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

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

### **II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ**

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

ошибок, легко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	незначительных ошибок	несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	двух значительных или одна грубая ошибка.
---	-----------------------	---	---

### III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

### IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика показателей физической подготовленности за определенный период времени	и			
--	---	--	--	--

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных работ.

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

*Спортивная часть Комплекса* включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2). Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции

по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### ***Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса***

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный и бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

# ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Основание и цели разработки требований.** Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

**Новизна разработанных требований.** Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

**Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.** В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми и их использование ориентированно как на преподавание

*Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования.* Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для



реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

*Расчет количественных показателей.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

*Характеристика учебных помещений.* Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базовый уровень	Профильный уровень	
1	2	3	4	5	6

1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (базовый профиль)		Д		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Мин. обр. и науки РФ
1.7	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации «Физическая культура в школе»
2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
2.2.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
2.3.	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	

2.4.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Г	
2.5.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
2.6.	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
2.7.	Скамейка гимнастическая жесткая (2м)	Г	Г	Г	
2.8.	Скамейка гимнастическая жесткая (5м)	Г	Г	Г	
2.9.	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят навесные перекладины
2.10.	Коврик гимнастический	К	К	К	
2.11.	Маты гимнастические				
2.12.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
2.13.	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
2.14.	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
2.15.	Палка гимнастическая	К	К	К	
2.16.	Обруч гимнастический	К	К	К	
2.17.	Сетка для переноса мячей	Д	Д	Д	
3.	Спортивные игры				
3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
3.3.	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
3.5.	Стойки волейбольные универсальные	Д			
3.6.	Сетка волейбольная	Д			
3.7.	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
3.8.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
3.9.	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
3.10.	Компрессор для накачивания мячей	Д			
4.	Средства до врачебной помощи				
4.1.	Аптечка медицинская	Д	Д		
5.	Дополнительный инвентарь				

5.1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал				С раздевалками для мальчиков и девочек с душевыми для мальчиков и девочек, туалетом для мальчиков и девочек.
6.2.	Кабинет учителя				Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки)
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования				Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2.	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.3.	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.4.	Гимнастический городок	Д	Д		
7.5.	Полоса препятствий	Д	Д		
7.6.	Лыжная трасса	Д			Включающая, небольшие отлогие склоны

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)	Изучение нового материала	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы здоровья	Текущий	Комплекс 1 Вопросы по ФК иС		
		2		Совершенствование	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
		3		Совершенствование	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1 Спец. Беговые упр.		
		4		Учетный	Бег на короткую дистанцию на результат 60 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.- «5»-10,2; «4»-10,8; «3»-11,4; д.: «5»-10,4; «4»-10,9; «3»-11,6.	Комплекс 1 Ускорения по 30-60м		
		5		Изучение нового материала	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега,	Комплекс 1		

				скоростно-силовых качеств.		метание мяча в цель			
		6	Совершенствование	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метание мяча в цель	Текущий	Комплекс 1 много скоки		
		7	Совершенствование	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метание мяча в цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	Комп. 1		
		8	Учетный	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метание мяча в цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	Комп. 1. Прыжок через скакалку		
		9	Бег на средние дистанции (2 часа)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Бег 1000 м (контроль)	Комп. 1		
		10	Совершенствование	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Бег 1000 м (контроль)	Комп. 1		
	Кроссовая подготовка (5 часов)	11	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комп. 1	
		12	Бег по	Совер	Равномерный бег 12 минут. Чередование ходьбы с	Уметь бегать в равномерном темпе до	Текущий	Комп.	

			пересеченной местности	шенствование	бегом. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	20 минут			1. Бег равномерном темпе		
		13	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комп. 1			
		14	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комп. 1			
		15	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег по пресеченной местности 2 км. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комп. 1	преодоление полосы препятствий		
Упражнения в	Спортивные игры (8 часов)	16, 17	Волейбол (8 часов)	Изучение нового материала	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комп. 1			
		18, 19		Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Передача мяча через сетку, нижняя прямая передача Эстафета с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комп. 1			
		20, 21		Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки игрока	Комп. 1			
		22,		Совер	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	Уметь играть в волейбол по	Оценка	Комп.			

самообороне из единоборств (беседа) 1 час.	23		шенствование ЗУН	двумя руками сверху вперед. Прием мяча после подачи. Эстафета с элементами волейбола.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	техники передачи мяча	1		
	24	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Элементы техники национальной борьбы. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	Комп. ОРУ на осанку		

**II четверть: 8 учебных недель – 24 часа**

Гимнастика (18 часов)	25	Висы, строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий			
	26		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комп. 2	Упражнения с гантелями	
	27		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
	28		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
	29		Компл	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Уметь выполнять комбинацию из	Текущий	Комп.		



		ексный	два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор»	разученных элементов, выполнять строевые упражнения		2		
30		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания: м: 5 – 6; 4 – 4; 3 – 1. д.: 5 – 19; 4 – 14; 3 – 4	Комп. 2		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комп. 2		
32		Комплексный	Перестроение из колонны. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комп. 2		
33		Комплексный	Перестроение из колонны. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комп. 2 Упр. С гимн. палками		
34		Комплексный	Перестроение из колонны. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комп. 2		
35		Комплексный	Перестроение из колонны. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комп. 2		
36		Учетный	Перестроение из колонны. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Техника выполнения опорного прыжка	Комп. 2		
37		Акробатика	Изучен	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в	Уметь выполнять кувырки, стойку на	Текущий	Комп.	

		( 6 часов)	ие нового матери ала	движении. Развитие координационных способностей	лопатках		2		
	38		Компл ексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комп. 2		
	39		Компл ексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комп. 2		
	40		Компл ексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комп. 2		
	41		Компл ексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комп. 2		
	42		Учетн ый	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты с обручем Развитие координационных способностей. Элементы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках. Выполнять элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнен ия кувырков, стойки на лопатках	Комп. 2. Упр. С ганте лями		
Плавание (2 часа)	43	Плавание (2 часа)	Изучен ие нового матери ала	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди и спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс, плавание боком с грузом в руке.	Текущий	Комп. 5 Прави ла повед ения на воде		
	44		Компл ексный	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине на груди, брасс). Плавание на боку, с предметом в руке. Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс, на спине, на груди, боком.	Текущий	Комп. 5		
	45	Спортивно- оздоровите льный туризм (4 часа)	Изучен ие нового матери ала	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6. ПДД при перех		

				походах.			оде проез жей части		
		46, 47		Компл ексный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6	
		48		Учетн ый	Обязанности участников похода. Советы начинающим туристам. Оказание первой помощи в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6	

### III четверть – 10 учебных недель – 30 часов

Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый бесшажный ход	Изучен ие нового матери ала	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3		
	51, 52	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый бесшажный ход	Компл ексный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3		
	53, 54	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый бесшажный ход	Компл ексный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3 Лыжн ые прогу лки		
	55, 56	Коньковый ход без палок Спуск в высокой	Компл ексный	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3		

		стойке							
		57, 58	Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке	Учетный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Выполнение техники спуска в высокой стойке	Комп. 3	2.02
		59, 60	Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке	Учетный	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Выполнение техники спуска в высокой стойке	Комп. 3 Лыжные прогулки	
		61, 62	Подъем «елочкой». Торможение «плугом»	Комплексный	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом» Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Выполнение техники подъема «елочкой»	Комп. 3	
		63, 64	Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход	Учетный	Скользкий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Выполнение техники торможения «плугом»	Комп. 3	
		65, 66	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок».	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок». Непрерывное движение. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Выполнение техники лыжных ходов.	Комп. 3 Имитация изученных ходов	
	Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (6 часов)	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комп. 3	
		69, 70		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комп. 3	

		71, 72		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комп. 3		
		73, 74	Баскетбол (6 часов)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комп. 3		
		75- 76		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комп. 3		
		77- 78		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комп. 3		
<b>IV четверть: 8 учебных недель –24 часа</b>										
	Спортивные игры (8 часов)	79, 80	Баскетбол (5 часов)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комп. 4		
		81,8 2		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комп. 4		

		83		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением	Комп. 4		
		84	Волейбол (2 часа)	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комп. 4		
		85		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комп. 4		
		86	Футбол 1ч.	Комплексный	Правила по ТБ. Правила соревнований по футболу. Передача мяча, ведение мяча..	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комп. 4		
Кроссовая подготовка		87,	Бег по пересеченной местности (5 часов)	Комплексный	Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
		88		Комплексный	Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
		89, 90		Комплексный	Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «По кочкам и пенечкам». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
		91		учетный	Бег по пересеченной местности (2 км).ОРУ. подвижная игра . развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
Легкая атлетика		92,93	Спринтерский бег,	Изучение	Высокий старт (до 10 – 15 м),. Бег с ускорением (40 – 50 м), бег по дистанции. Специальные беговые	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Текущий	Комп. 4		

(11 часов)		эстафетный бег (5 часов)	нового материала	упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ					
	93, 94		Комплексный	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (40 – 50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Текущий	Комп. 4		
	95		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Бег 60 м: м.: 5 – 10,2; 4 – 10,8; 3 – 11,4 д.: 5 – 10,4; 4 – 10,9; 3 – 11,6	Комп. 4		
	96	Бег на средние дистанции (2 часа)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комп. 4		
	97		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комп. 4		
	98, 99	Метание малого мяча. Прыжок в длину. (5 часов)	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь прыгать в длину способом «перешагивание», метать малый мяч на дальность	Текущий			
	101		Комплексный	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь прыгать в длину способом «перешагивание», метать малый мяч на дальность	Текущий			
	102		Учетный	Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь прыгать в длину способом «перешагивание», метать малый мяч на дальность	Текущий			
	103		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.: 28-24-	комп. 4		Учетный

				упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.		20 м.			
	104		Совершенство	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		Совершенство
	105		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4		Учетный



## Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д/з	дата проведения	
								план	факт
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>I четверть: 8 учебных недель – 24 часа</b>									
Легкая атлетика (11 часов)	1,2	Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов)	Вводный	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.  Высокий старт (15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Терминология спринтерского бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий	Комп. 1		
	3, 4		Комплексный	Спринтерский бег (15 – 30 м). Финиширование. Бег (3x50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий	Комп. 1		
	5		Учетный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	М.: 5 - 10,0; 4 – 10,6; 3 - 10,8. Д.: 5 – 10,4; 4 – 10,8; 3 – 11,2.	Комп. 1		
	6, 7	Прыжок в длину способом «согнув	Изучение нового матери	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность и в цель	Текущий	Комп. 1		

			ноги». (4 часа)	ала	вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.					
		8			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность и в цель	Текущий	Комп. 1		
		9		Учетный	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность и в цель	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комп. 1		
		10	Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Комп. 1		
		11	(2 часа)	Учетный	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	М.: 5 – 5,00; 4 – 5,30; 3 – 6,00 Д.: 5 – 5,30; 4 – 6,00; 3 – 6,20	Комп. 1		
Кроссовая подготовка (5 часов)	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комплексный	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
	13			Совершенствование	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
	14			Совершенствование	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
	15			Соверш	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до	Текущий	Комп.		

			енствов ание	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	20 мин.		1		
	16		Учетны й	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	М.: 10,30; Д.: 14,00	Комп. 1		
Спортив- ные игры (11 часов)	17, 18	Волейбол (8 часов)	Изучен ие нового матери ала	<i>Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</i> Правила соревнований по волейболу Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 1		
	19, 20		Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 1		
	21, 22		Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 1		
	23, 24		Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комп. 1		

**II четверть: 8 учебных недель – 24 часа**

Гимнастика (18 часов)	25	Висы. Строевые упражнения. (6 часов)	Изучен ие нового матери ала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструкция по ТБ.	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
	26		Соверш енствов ание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		

		27		Совершенство ание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
		28		Совершенство ание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой.. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
		29		Совершенство ание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Текущий	Комп. 2		
		30		Учетны й	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, строевые упражнения	Оценка техники выполнен ия упражнений	Комп. 2		
	Опорный прыжок, строевые упражнения. (6 часов)	31	Изучен ие нового матери ала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
		32	Совершенство ание	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
		33	Совершенство ание	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
		34	Совершенство ание	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
		35	Совершенство ание	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
		36	Учетны	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Уметь выполнять строевые	Оценка	Комп.			

			й	Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно – силовых способностей.	упражнения, опорный прыжок	техники выполнения опорного прыжка ноги врозь	2		
		37	Акробатика, лазание	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп. 2	
		38		Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Прыжки с поворотами, перевороты. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп. 2	
		39		Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп. 2	
		40		Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп. 2	
		41		Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп. 2	
		42		Учетный	Выполнение двух кувырк в вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Элементы ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения кувырк в. Лазание по канату 4 м, 5 м, 6 м.	Комп. 2	

Плавание (2 часа)	43	Плавание (2 часа)	Изучение нового материала	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди и на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс.	Текущий	Комп. 5		
	44		Совершенствование	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, на груди, брасс, боком с грузом в руке). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, кроль на спине, брасс, на боку	Текущий	Комп. 5		
Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	45	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Изучение нового материала	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
	46		Комплексный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
	47		Комплексный	Обязанности участников похода. Советы начинающим туристам. Оказание первой помощи в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
	48		Учетный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	Уметь правильно укладывать рюкзак, знать основные термины туристического снаряжения.	Оценка техники сборки систем и укладки рюкзака	Комп. 6		
<b>III четверть: 10 учебных недель - 30 часов</b>									
Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный	Изучение нового материала	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, непрерывное движение. Игры на лыжах. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3		

		ход							
51, 52	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Комплексный	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3			
53, 54	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом	Комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение, повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3			
55, 56	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом	Комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение, повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3			
57, 58	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом	Комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение, повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3			
59, 60	Подъем ступающим шагом, торможение упором	Комплексный	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, повторное прохождение отрезков, непрерывное движение. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комп. 3			
61, 62	Подъем ступающим шагом, торможение упором	Комплексный	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, повторное прохождение отрезков, непрерывное движение. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение	Техника выполнения одновременного двухшаж	Комп. 3			

		63, 64	Одновременный двухшажный ход, коньковый ход, 1 км на результат	Комплексный	Одновременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором,, непрерывное движение 1 км на результат. Игры на лыжах. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью.	Прохождение дистанции 1 км						
		65, 66	Непрерывное движение 2 км на результат	Учетный	Попеременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение 2 км на результат. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью.	Прохождение дистанции 2 км						
Спортивные игры (12 часов)	Волейбол (6 часов)	67, 68	Изучение нового материала	Исследование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3					
		70			Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0). Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3				
		71			Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3				
		72			Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3				



		73		Совершенство ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками паром и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в паре. Эстафеты.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники нижней прямой подачи	Комп. 3		
		74, 75	Баскетбол (5 часов)	Изучение нового матери ала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в паре с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3		
		76, 77		Совершенство ание	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в паре с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 3		
		78		Учетны й	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в паре на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комп. 3		

#### IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа

Спортивные игры (8 часов)	79, 80	Волейбол	Совершенство ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками паром и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в паре. Эстафеты.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 4		
	81	Волейбол	Учетны й	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Комп. 4		
	82, 83	Баскетбол	Изучение нового матери	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в паре с пассивным	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. 4		

			ала	сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.					
	84, 85	Футбол и мини-футбол	Изучение нового	Терминология футбола. Правила соревнований по футболу. передача мяча ведением мяча. Правила по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча	Комп. 4		
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	86	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Национальные виды борьбы Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	Комп. 4		
Кроссовая подготовка (5 часов)	87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег по пересеченной местности (17 мин). Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
	89, 90		Учетный	Равномерный бег по пересеченной местности (1 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. м	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Комп. 4		
	91			Равномерный бег по пересеченной местности (1 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Бег 2000 м	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	М.:10,30; Д.:14,00	Комп. 4		
Легкая атлетика (11 часов)	92, 93	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 часов)	Комбинированный	Высокий старт (15 – 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструкция по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комп. 4		
	94, 95		Комбинированный	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комп. 4		
	96		Комбинированный	Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комп. 4		
	97		Контроль	Бег 60 м на результат. Специальные беговые	Уметь бегать с максимальной	М.:	Комп.		

			льный	упражнения. ОРУ. Эстафеты. . Развитие скоростных качеств	скоростью 60 м.	5 – 10,0; 4 – 10,6; 3 – 10,8 Д.: 5 – 10,4; 4 – 10,8; 3 – 11,2	4		
	98, 99	Метание малого мяча, прыжок в длину с разбега (5 часов)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комп. 4		
	100 101		Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Комп. 4		
	102		Учетный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комп. 4		
	103		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.:28-24-20 м.	комп. 4		
	104		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
	105		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4		

### Библиографический список

1. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Астрель, 2003.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., 2001.
4. Захаров А.И. Методика обучения двигательным действиям. – М., Дрофа, 2002.
5. Ежи. Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М., Дрофа, 2001
6. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. - М., 1999.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ./под общей ред. В.И.Лях/ 3-е издание, - М., Просвещение, 2006

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д/з	дата проведения		
								план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>I четверть: 8 учебных недель – 24 часа</b>										
1	Легкая атлетика (11 часов)	1, 2	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	Вводный	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	комп. 1		
		3, 4		Совершенствование	Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	комп. 1		
		5		Контрольный	Бег на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	М.: 5 – 9,5; 4 – 9,8; 3 – 10,2.	Комп. 1		

							Д.: 5 – 9,8; 4 – 10,4; 3 – 10,9			
		6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 часа)	Вводный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	комп. 1		
		7, 8	малого мяча (4 часа)	Совершенствован	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	комп. 1		
		9		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: 5 – 360,0 4 – 340,0; 3 – 320,0. Д.: 5 – 340,0; 4 – 320,0; 3 – 300,0	комп. 1		
		10, 11	Бег на средние дистанции (2 часа)	Комбинированный	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь пробежать 1500 м	Без учета времени	комп. 1		
Кроссовая подготовка (5 часов)		12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		13		Комбинированный	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		14		Комбинированный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		15		Комбинированный	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		

		16		упражнения.						
			Комбини рованн й	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 1			
2	Спортивн ые игры (11 часов)	17, 18	Волейбол (8 часов)	Изучени е нового материал а	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		19, 20		Соверше нствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		21, 22		Соверше нствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		23, 24		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	комп. 3		

**II четверть: 8 учебных недель – 24 часа**

3	Гимнастика (18 часов)	25	Висы. Строевые упражнения (6 часов)	Изучен ие нового матери ала	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Текущий	комп. 2		
		26		Соверш енствов ание	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Текущий	комп. 2		

		27	Совершение	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Текущий	комп. 2		
		28	Совершение	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Текущий	комп. 2		
		29	Совершение	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Текущий	комп. 2		
		30	Контрольный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висячем положении.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8 – 6 – 3 р. Д.: 19 – 15 – 8 р.	комп. 2		
	Опорный прыжок (6 часов)	31	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
		32	Совершение	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		

			скоростно – силовых способностей					
33		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
34		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	комп. 2		
35		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
36		Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	комп. 2		
37	Акробатика, лазание (6 часов)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
38		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
39		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
40		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		



		41		Совершенство ание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		42		Совершенство ание	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Выполнять элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений . Лазание по канату на расстоянии (6–5–3).	комп. 2		
4	Плавание (2 часов)	43, 44	Плавание (2 часов)	Совершенство ание	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс.	Текущий	комп. 5		
5	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	45-46	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Комплексный	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	комп. 6		
		47		Комплексный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.		комп. 6		
		48		Учетный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	Уметь правильно укладывать рюкзак, знать основные термины туристического снаряжения.	Оценка техники сборки систем и укладки рюкзака	комп. 6		

### III четверть: 10 учебных недель – 30 часов.

6	Лыжная	49,	Скользкий	Изучен	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i>	Уметь выполнять лыжные ходы,	Текущий	комп.		
---	--------	-----	-----------	--------	--	------------------------------	---------	-------	--	--

подготовка (18 часов)	50	шаг. Попеременны й двухшажный ход.	ие нового матери ала	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью		3		
	51, 52	Скользкий шаг. Попеременны й двухшажный ход.	Изучен ие нового матери ала	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	53, 54	Скользкий шаг. Попеременны й двухшажный ход.	Изучен ие нового матери ала	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	55, 56	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый одношажный ход	Соверш енствов ание	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение. Игры на лыжах	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	57, 58	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый одношажный ход	Соверш енствов ание	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение. Игры на лыжах	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	59, 60	Одновременн ый одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем	Соверш енствов ание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		

			скользящим шагом							
		61, 62	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом»	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения: подъем скользящим шагом	КОМП. 3		
		63, 64	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Прохождение дистанции на результат (2 км).	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Прохождение дистанции на результат (2 км).	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения: поворот «плугом»; на результат 2 км. М.:12,30-13,30-14,30; Д.:13,30-14,0-15,0	КОМП. 3		
		65, 66	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции на результат (3 км)	Учетный	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции на результат (3 км)	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения Одновременного одношажного хода; на результат – 3 км. М.: 17,3-18,3-20,0; Д.: 19,3-20,3-22,0	КОМП. 3		
7	Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 3		
69, 70		Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 3			
71		Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 3			
72		Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники	КОМП. 3			

			ание	снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку			
		73	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками	КОМП. 3		
		74	Баскетбол (5 часов)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 3	
		75, 76	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 3		
		77, 78	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	КОМП. 3		

**IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа.**

Спортивные игры (7 часов)	79, 80	Волейбол (3 часа)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	КОМП. 4		
	81		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	КОМП. 4		

		82	Баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4			
		83, 84			Совершенствование Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	комп. 4		
		85			Футбол и мини-футбол.	Терминология футбола. Правила соревнований по футболу. передача мяча ведение мяча. Игра головой, использование корпуса. Правила по ТБ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
8	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	86	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Виды единоборств, входящие в Олимпийские игры. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	комп. 6			
9	Кроссовая подготовка (5 часов)	87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комбинированной	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4			
		89, 90		Комбинированной	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4			
		91		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 4			
10	Легкая атлетика (11 часов + 3 часа резерв)	92	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 часов)	Комбинированной	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4			
		93,		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м).	Уметь бегать с максимальной	Текущий	комп.			

	94		нствован ие	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	скоростью (60м).		4		
	95, 96		Соверше нствован ие	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
	97		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4		
	98	Прыжок в высоту, метание малого мяча. (5 часов)	Комбини рованн ый	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4		
	99		Комбини рованн ый			Текущий	комп. 4		
	100		Комбини рованн ый			Оценка техники прыжка в длину	комп. 4		
	101		Комбини рованн ый			Текущий	Комп. 4		
	102		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.:28-24-20 м.	комп. 4		
	103		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.:28-24-20 м.	комп. 4		
	104		Соверше нствован ие	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
	105		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4		

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения		
								План	факт	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>I четверть: 8 учебных недель – 24 часа</b>										
1	Легкая атлетика (10 часов)	1, 2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комп. 1		
		3, 4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комп. 1		
		5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М.: 9,3-9,6-9,8; Д.: 9,5-9,8-10,0	Комп. 1		
		6, 7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (3 часа)	Совершенствование	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комп. 1		
		8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность	М.:400, 380, 360; Д.:370, 340, 320 см.	Комп. 1		
		9	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000) м.	Текущий	Комп. 1		
10	Учетный	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные		Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000)	М.:9,0; 9,3; 10,0.	Комп.				

					беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	м.	Д.: 7,3; 8,0; 8,3	1		
Кроссовая подготовка (5 часов)	11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (5 часов)	Комбинированной	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
	12		Совершенствованное	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
	13		Совершенствованное	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
	14		Совершенствованное	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
	15		Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	М.: 16,0; Д.: 19,00	Комп. 1			
2	Спортивные игры (9 часов)	16	Баскетбол (3 часа)	Комбинированной	Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
				Комбинированной	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		



		18	Волейбол (6 часов)	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комп. 1		
		19		Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. ТБ: ИУ- 002.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		20		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		21		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		22, 23		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		24		Комбинированной	Правила соревнований по волейболу Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		

### II четверть: 8 учебных недель – 24 часа

3	Гимнастика (18 часов)	25	Висы. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		26, 27		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		

			способностей.					
28		Совершенство	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
29		Совершенство	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
30		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9, 7, 5 Д.: 17,15, 8 р.	Комп. 2		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2		
32, 33		Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2		
34, 35		Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2		
36		Учетный	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 . Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка			
37		Акробатика, лазание (6 часов)	Изучение нового	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2	

				материала	способностей.					
		38, 39		Совершенствование	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		40		Совершенствование	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		41		Совершенствование	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		42		Учетный	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два – три приема. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комп. 2		
4	Плавание (2 часа)	43	Плавание (2 часа)	Изучение нового материала	Беседа: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены». Подводящие упражнения для плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди, на спине, брасс). Плавание на боку, с предметом в руке. Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс, на боку.	Текущий	Комп. 5		
		44		Совершенствование	Виды плавания, входящие в программу ОИ. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, кроль на спине, брасс.	Текущий	Комп. 5		
5	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	45	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Изучение нового материала	«Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России». Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		

		46, 47		Компле ксный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
		48		Учетны й	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	Уметь правильно укладывать рюкзак, знать основные термины туристического снаряжения	Текущий	Комп. 6		

**III четверть: 10 учебных недель -30 часов.**

6	Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Попеременн ый двухшажный ход. Одновременн ый одношажный ход. Поворот переступание м в движении.	Изучен ие нового матери ала	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3			
		51, 52	Попеременн ый двухшажный ход. Одновременн ый одношажный ход.	Соверш енствов ание	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3 Прогу лка на лы- жах	18.01 21.01		
		53, 54	Попеременн ый двухшажный ход. Одновременн ый одношажный ход.	Соверш енствов ание	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3			
		55, 56	Одновременн ый одношажный ход. Одновременн ый	Соверш енствов ание	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3			

			бесшажный ход							
		57, 58	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Совершенствование	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		59, 60	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Совершенствование	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		61, 62	Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Поворот упором	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Поворот упором. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		63, 64	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием	Учетный	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		65, 66	Одновременный двухшажный коньковый ход	Учетный	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный коньковый ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью		комп. 3		
7	Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (8 часов)	Изучение нового	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		

				материала	руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.					
		69, 70	Баскетбол (4 часа)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	комп. 3		
		71, 72		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		73, 74		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	комп. 3		
		75, 76		Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		77, 78		учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	комп. 3		

**IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа**

	Спортивные игры (7 часов)	79, 80	Волейбол (4 часа)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
		81,		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по	Оценка	комп.		

		82		й	сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	упрощенным правилам	техники нижней прямой подачи	4		
		83, 84	Баскетбол (2 часа)	Совершенствование Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники	комп. 4		
		85	Футбол и мини-футбол	Изучение нового	Терминология футбола. Правила соревнований по футболу, передача мяча ведение мяча. Игра головой, использование корпуса. Правила по ТБ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
8	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	86	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. национальные виды борьбы. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	Комп. 6		
9	Кроссовая подготовка (5 часов)	87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комбинированный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4		
		Комбинированный		Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4			
		Учетный		Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 4			
10	Легкая атлетика (11 часов)	92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		93,		Соверш	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м).	Уметь бегать с максимальной	Текущий	комп.		

		94	енствов ание	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	скоростью (60м).		4		
		95, 96	Соверш енствов ание	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		97	Учетны й	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,3, 9,6, 9,8 с Д.:9,5, 9,8, 10,0	комп. 4		
	Прыжок в длину, метание малого мяча (3 часа)	98, 99	Комбин ирован ный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4		
		100	Учетны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.:40, 35, 31 м Д.: 35, 30, 28 м.	комп. 4		
	Бег на средние дистанции (2 часа + 3 часа резерв)	101	Комбин ирован ный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4		
		102	Учетны й	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 8.30- 9.00-9.20; Д.: 7.30- 8.30-9.00	комп. 4		
		103	Комбин ирован ный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4		
		104	Комбин ирован ный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4		
		105	Учетны й	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 8.30- 9.00-9.20; Д.: 7.30- 8.30-9.00	комп. 4		



**ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ УРОКОВ** отражены в календарно-тематическом планировании в графах – тип урока и вид контроля.

### **Легкая атлетика**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений(обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способами «Согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)
- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

### **Баскетбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

### **Волейбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу;

- Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку с лицевой линии площадки, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами), передача мяча из зоны в зону, передача мяча после перемещения;
- Нападающие удары, блокирование нападающих ударов соперника.
- Техничко-тактические защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча, система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии;
- Техничко-тактические действия при нападениях. Отработка игровых комбинаций.

## **Гимнастика**

### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

1. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
2. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
3. Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
4. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
5. Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

## **Лыжная подготовка.**

### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «получелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;

- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

### **СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения используется следующий УМК:

1. Виленский, М.Я. физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского. – М. просвещение, 2009.
2. Каинов, А.Н. методические рекомендации при планировании прохождения материала по ФК в ОУ на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68с.
3. Каинов, А.Н. методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «ФК» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина. – ВГАФК, 2005. – 52с.
4. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха, - М.: Просвещение, 2009.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. – 2005. - № 1 – 8.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. – 2010. -127с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт. – сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.

### **Требования НРК стандарта.**

Основными задачами образования на основной ступени являются:

- формирование навыков самостоятельного и осознанного включения в разнообразную деятельность по образованию и самообразованию на основе требований, предъявляемых учителями, родителями, сверстниками;
- создание условий для возможности осознанного выбора содержания образования, возможного варианта профильного обучения и организации познавательной деятельности в соответствии с индивидуальными интересами ребёнка и потребностями региона.

На уроках физической культуры в основной школе реализуются следующие содержательные линии образования:

#### **1. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»**

Требования к уровню образованности обучающегося.

*Предметно - информационная составляющая образованности:*

- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
- знать эффективные способы предупреждения возникновения различных видов зависимости;
- иметь представление о нормах, обеспечивающих сохранение и укрепление своего социального здоровья;
- иметь представление о нормах поведения в ситуациях, создающих угрозу жизнедеятельности человека.

*Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:*

- постоянно использовать традиционные для всех регионов, а также специфические для Урала методы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- владеть основными методами разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- уметь соблюдать нормы и правила поведения в экстремальных ситуациях и прогнозировать последствия их нарушения.

## **2. «Экологическая культура».**

Требования к уровню образованности обучающегося.

*Предметно – информационная составляющая образованности.*

Знать основные методы осуществления природоохранительной деятельности, применяемые в мире, стране, регионе, конкретной местности.

*Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:*

Участвовать в экологических акциях через спортивно-туристскую работу, ответственно относиться к природе и занимать активную позицию в её сохранении.

### **1. «Информационная культура».**

Требования к уровню образованности обучающегося.

*Предметно – информационная составляющая образованности:*

- знать методы отбора достоверной и необходимой для решения практических задач информации;
- знать основные источники информации, обеспечивающие активное самообразование, саморазвитие подростка.

*Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:*

- уметь использовать различные источники информации для повышения эффективности образования и самообразования;
- уметь использовать различные способы подачи информации при взаимодействии с другими людьми.

Требования ценностно – ориентационной составляющей образованности на ступени основного общего образования.

Отношение к себе:

- уверенность в личных возможностях успешного развития и саморазвития в учебной и внеучебной деятельности на этапе активного становления индивидуальности;
- понимание ценности адекватной оценки собственных достижений и возможностей для обеспечения более полного раскрытия задатков и способностей в дальнейшей учебной деятельности, активном самоутверждении в различных группах;
- понятие тех норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ориентация на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, её требований к каждому человеку;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения .

Отношение к другим:

- понимание ценности своей и чужой позиции при решении конкретных проблем;

- понимание роли коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности;
- ценность осознанного выбора кумиров.

Отношение к учебной деятельности:

- понимание личной ответственности, за качество приобретаемых знаний и умений, определяющих отношение к себе, ближайшему окружению, перспективам личного участия в развитии региона;
- осознание ценности получаемых школьных знаний для обоснованного выбора профиля обучения в старших классах понимание значимости умелого выбора методов самообразования для обеспечения более полного выявления способностей и их дальнейшего развития.

Отношение к миру:

- готовность активно участвовать в улучшении экологической ситуации на территории проживания;
- понимание взаимосвязи прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее;
- понимание противоречивости развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Виды испытаний и нормы ГТО 3 ступень  
5 – 7 классы (11 – 13 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2	Бег 1500м (мин.) или Бег 2000м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4	Метания мяча 150г (м)	31	39	19	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	14,30 без учета времени	13,00 без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

Виды испытаний и нормы ГТО 4 ступень  
8 – 9 классы (14 – 15 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	9,2	8,4	10,2	9,6
2	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000м	10,00 Без учета времени	9,20 Без учета времени	12,00 Без учета времени	10,20 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4	Метания мяча 150г (м)	40	45	23	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	23
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	90	110	85	105
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.



**Таблица оценки результатов 5-8 классов**

<b>нормативы</b>	<b>Уч-ся</b>	<b>5 класс</b>			<b>6 класс</b>			<b>7 класс</b>			<b>8 класс</b>		
Поднимание туловища за 1 минуту.	Мал	32	27	22	36	31	26	38	33	28	40	36	32
	Дев.	32	27	22	34	29	24	35	30	26	36	34	30
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	Мал	26	24	20	28	26	22	30	28	24	32	28	28
	Дев.	30	26	22	32	28	24	34	32	28	36	32	30
Прыжок в длину с места	Мал	155	145	135	165	155	145	175	165	155	185	175	165
	Дев.	145	135	125	155	145	135	165	155	145	170	160	150
Сгибание рук в упоре	Мал	18	16	14	22	18	16	24	20	18	28	24	20
	Дев.	14	12	10	16	14	12	18	16	14	20	18	16
Подтягивание в висе	Мал	6	4	3	7	5	4	8	5	4	9	7	5
	Дев.												
Метание на дальность	Мал	30	24	18	32	26	20	34	28	22	38	32	26
	Дев.	20	16	12	22	18	14	24	20	16	28	22	18
Бег 30 м.	Мал	5,5	5,8	6,2	5,4	5,7	6,0	5,3	5,6	5,9	5,2	5,5	5,8
	Дев.	5,7	6,2	6,8	5,6	6,0	6,6	5,5	5,8	6,2	5,4	5,7	6,0
Бег 500 м.	Мал	2,10	2,17	2,25	2,04	2,12	2,20	2,00	2,05	2,15	1,55	2,00	2,05
	Дев.	2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,25	2,05	2,10	2,20	2,00	2,05	2,15
Бег 300 м.	Мал	1,05	1,10	1,20	1,03	1,08	1,18	1,00	1,05	1,10			
	Дев.	1,10	1,15	1,25	1,05	1,12	1,20	1,03	1,08	1,18			
Бег 2000м. (д) 3000м. (м)	Мал												
	Дев.												
Бег 1500м.	Мал	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30
	Дев.	8,00	8,30	9,00	7,30	8,00	8,30	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
			12	9,3	9,0-8,4	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (м); На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

