**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г. НОВОШАХТИНСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  на заседании педагогического совета  протокол №  от « \_\_» августа 2016 года |  | Утверждаю  Директор МБОУ СОШ № 7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО  Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» августа 2016г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень общего образования 5 – 9 классы**

**Количество часов 510**

**Учитель физкультуры Нуреев В.А.**

****

**Программа разработана на основе:** Федерального компонента государственного образовательного стандарта и на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012);

 **Пояснительная записка** 

**к рабочей программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 – 9 классов.**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов в МБОУ СОШ № 7 г. Новошахтинска разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- Учебно-методическое пособие, рабочая программа, «Физическая культура» к УМК В.И.Ляха, Москва ООО «ВАКО», 2014г.

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7 классы» (М.: Просвещение).2015. и Физическая культура. 8—9 классы» (М.: Просвещение).2015.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:** - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание" и «Лыжная подготовка, часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

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

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа курса «Физическая культура» в 5-9 классах рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (3 ч в неделю, 102 часа в год в каждом классе).

**ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательный результат** | **Количество лет на освоение** | **Классы** |
| **Метапредметные результаты:** |  |  |
| **Регулятивные** |  |  |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; | **2** | **5-6** |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; | **3** | **7-9** |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | **1** | **5** |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; | **5** | **5-9** |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; | **5** | **5-9** |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. | **5** | **5-9** |
| **Познавательные** |  |  |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | **2** | **8-9** |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; | **5** | **5-9** |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. | **5** | **5-9** |
| **Коммуникативные** |  |  |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; | **5** | **5-9** |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; | **5** | **5-9** |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. | **5** | **5-9** |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; | **5** | **5-9** |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; | **5** | **5-9** |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | **5** | **5-9** |
| **Личностные результаты:** |  |  |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. | **5** | **5-9** |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; | **5** | **5-9** |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; | **5** | **5-9** |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | **5** | **5-9** |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | **5** | **5-9** |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | **5** | **5-9** |

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметный результат** | **Количество лет на освоение** | **Классы** |
| ***Учащийся научится*** |  |  |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами; | 5 | 5-9 |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; | 2 | 8-9 |
| Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | 5 | 5-9 |
| Овладеет умениями:   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; | 5 | 5-9 |
| * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; | 5 | 5-9 |
| * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | 5 | 5-9 |
| в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); | 5 | 5-9 |
| « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; | 5 | 5-9 |
| ***Учащийся получит возможность научиться*** |  |  |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; | 5 | 5-9 |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | 5 | 5-9 |
| способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований | 5 | 5-9 |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; | 5 | 5-9 |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; | 5 | 5-9 |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. | 3 | 7-9 |
| -овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; | 5 | 5-9 |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | 5 | 5-9 |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий. | 5 | 5-9 |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; | 5 | 5-9 |

**Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

**5 класс**

**Знания о физической культуре (3 часа) **

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История возникновения физкультурно спортивного комплекса ГТО.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

• планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

* *Ученик получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

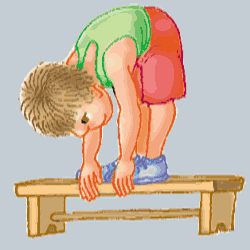
*Ученик научится:*

* проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

* вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование (99 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с общеразвивающей направленностью.**

 **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** 

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках - сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед - и.п.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики (упражнения на параллельных брусьях)

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища из положения лежа;

- приседания на скорость выполнения;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 **Легкая атлетика (47 часов)** 

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат: *бег на 30; 60; 100; 300 метров*;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.; бег на 1500 метров.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часа)**

*** Баскетбол (16 часа) ***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

 ***Волейбол(16 часов) *** *-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

Много скоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

• выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

 **6 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа) **

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. ВФСК ГТО – нормативы и требования для 3 ступени комплекса.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.
* Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научится:*

* Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
* Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"**

*Ученик научится:*

* Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
* оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (98 часов)**

 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

***" Физкультурно-оздоровительная деятельность"***

*Ученик научится:*

* выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз,

комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

 **Гимнастика с основами акробатики(20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

И.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:* Параллельные брусья;

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь, перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:* Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища в положении лежа;

- приседания на скорость выполнения;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

 **Легкая атлетика (46 часов)** 

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 метров;

на результат: *бег на 30; 60; 100; 300 метров;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000; 1500 метров.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *5-7 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часа)**

*** Баскетбол (16 часов) ***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

 ***Волейбол (16 часов) ***

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.



**7 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа) **

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

ВФСК ГТО – принципы и цели комплекса.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
* раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
* раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (98 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов*)*** 

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полу шпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища в положении лежа;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- Приседания на скорость выполнения;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* Знать терминологию гимнастики

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 **Легкая атлетика (46 часов) ****

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат: *бег на 30; 60; 100; 300 метров*;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; *бег на 1000; 1500; 2000 метров.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часа)**

*** Баскетбол (16 часов) ***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

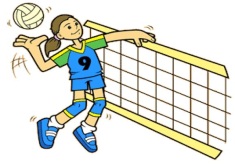
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

 ***Волейбол (16 часов) ***

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

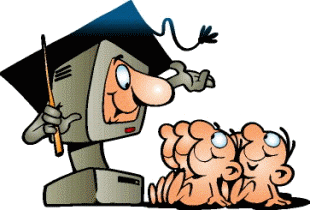
* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;



**8 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)** 

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
* раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
* раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научится:*

* отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (98 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

***Гимнастика с основами акробатики (20 час***

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полу шпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Подъем переворотом в упор, толчком двумя ногами. Перемах правой, перехват в хват снизу, оборот. Опускание в вис на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев. Дополнительно: Отмах назад и оборот, в упоре правая вперед поворот вправо с перемахом левой и перехватом левой рукой.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: - из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Дополнительно: Кувырок вперед согнувшись, стойка на предплечьях, подъем махом вперед и назад из упора на руках, упор углом, отжимания в упоре. Девочки: - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)** *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища в положении лежа;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- приседания на скорость выполнения;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* применять меры безопасности при выполнении упражнений

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке

 **Легкая атлетика (46 часов)** 

*Беговые упражнения*:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат: *бег на 30; 60; 100; 500 метров;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000; 1500; 2000 метров.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часа)**

*** Баскетбол (18 часов) ***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

*** Волейбол (20 час) ***

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)** *Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

** 9 класс**

**Знания о физической культуре (6 часов)**

*История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

ВФСК ГТО – основные требования и нормативы.

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
* обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
* определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
* руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
* характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий******физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (96 часов)**

 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков*)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

**направленностью.**

 ***Гимнастика с основами акробатики (20 час)*** 

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полу шпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Дополнительно: Подъем разгибом, подъем силой в упор, подъем переворотом на количество раз. Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища в положении лежа;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- приседания на скорость выполнения;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 **Легкая атлетика (44 часа)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат: *бег на 30; 60; 100; 500 метров;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000; 2000метров.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения*:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часа)**

*** Баскетбол (16 часов) ***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

*** Волейбол (20 часов*) ** -** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности собственного организма;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Уметь:***

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* Подготовиться к выполнению норм и требований Всероссийского физкультурно спортивного комплекса ГТО по своей ступени.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***мальчики*** | ***девочки*** |
| **Скоростные** | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 9,6 | 10,2 |
| **Силовые** | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек. | 10 | Без учета времени |
| Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз за 30 сек. | 24 | 18 |
| **Выносливость** | Кроссовый бег 2 км. мин. | 9 м 20 с | 12 м 30 с |
| **Координация** | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек) | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень (м) | 12,0 | 10,0 |

***Двигательные умения, навыки и способности.***

В циклических и ациклических локомоциях:

* С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
* В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
* Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

***В метаниях на дальность и на меткость:***

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

* Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
* Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
* Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

***В спортивных играх:***

* Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

* Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В  МБОУ СОШ №7**

*1.* Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений , определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части *базовую и вариативную.  Базовая часть* – выполняет обязательный минимум по предмету. *Вариативная часть*- часть включает в себя программный материал баскетболу, волейболу, гимнастике, легкой атлетике. Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоритического материала отводится время в процессе уроков.

2. Использует  принцип  вариативности, дающий возможности   подбирать  содержание  учебного материала в соответствии  с возростно - половыми особенностями учащихся, материально-технического оснащения учебного процесса (с*портивный зал 24\*12, спортивная площадка, нестандартное оборудование).* 3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике  от общего к частному и от частного к конкретному.  Что задает определенную  логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

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

***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Классы** | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **1.** | **Базовая часть** | | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физкультуре | | В течение учебного года | | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.3. | Гимнастика с основами акробатики | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.4. | Легкая атлетика | | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| **2.** | **Вариативная часть** | | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** |
| 2.1. | Волейбол | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2.2 | Баскетбол | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2.3. | Гимнастика с основами акробатики | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.4. | Легкая атлетика | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.5 | ОФП | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | **Итого:** | | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

***Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет*** Приложение №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Контрольное упражнение (тест)*** | ***Возраст*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** |
| ***Скоростные*** | ***Бег 30 м. (сек.)*** | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6-"- | 5,8-5,4 | 4,9 - "- | 6,3 - "- | 6,0-5,4 | 5-"- |
| 13 | 5,9 - "- | 5,6-5,2 | 4,8 - "- | 6,2 - "- | 6,2-5,5 | 5-"- |
| 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-"- | 5,8-5,3 | 4,9 - "- |
| ***Координационные*** | ***Челночный бег 3х10 м. (сек.)*** | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,6-9,1 | 8,8 - "- |
| 13 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,5-9,0 | 8,7 - "- |
| 14 | 9-"- | 8,7-8,3 | 8-"- | 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 - "- |
| ***Скоростно-силовые*** | ***Прыжок в длину с места (см.)*** | 11 | 140 и выше | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 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 - "- |
| ***Выносливость*** | ***6-ти минутный бег (метров)*** | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше | 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-"- |
| ***Гибкость*** | ***Наклон вперед 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 - "- |
| ***Силовые*** | ***Подтягивание из виса на высокой перекладине***  ***(мальч.) к-во раз*** | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | **-** | **-** | **-** |
| 12 | 1 | 4-6 | 7-"- | **-** | **-** | **-** |
| 13 | 1 | 5-6 | 8-"- | **-** | **-** | **-** |
| 14 | 2 | 6-7 | 9-"- | **-** | **-** | **-** |
| 15 | 3 | 7-8 | 10-"- | **-** | **-** | **-** |
| ***Подтягивание из виса на низкой перекладине***  ***(дев.) к-во раз*** | 11 | **-** | **-** | **-** | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | **-** | **-** | - | 4-"- | 11-15 | 20 - "- |
| 13 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 12-15 | 19-"- |
| 14 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 13-15 | 17-"- |
| 15 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 12-13 | 16-"- |

**Оценочный уровень физической подготовленности**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| **Бег 300 метров (мин.)** | 1.30 | 1.17 | 1.00 | 1.35 | 1.20 | 1.07 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| **Бег 1500 метров (мин.)** | 10.00 | 9.30 | 8.50 | 10.30 | 10.00 | 9.00 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| **Прыжки в высоту(см.)** | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| **Метание мяча** | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| **Гибкость (наклоны сидя)** | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)** | 12 | 17 | 22 | 9 | 12 | 16 |

**Оценочный уровень физической подготовленности**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| **Бег 300 метров (мин.)** | 1.25 | 1.14 | 0.59 | 1.30 | 1.19 | 1.05 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| **Бег 1500 метров (мин.)** | 8.45 | 8.15 | 7.40 | 9.20 | 8.49 | 8.15 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| **Прыжки в высоту (см.)** | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| **Метание мяча** | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| **гибкость** | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)** | 12 | 18 | 23 | 10 | 14 | 17 |

**Оценочный уровень физической подготовленности**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| **Бег 300 метров (мин.)** | 1.15 | 1.10 | 0.56 | 1.20 | 1.11 | 1.01 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 6.30 | 5.50 | 4.20 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| **Бег 1500 метров (мин.)** | 8.20 | 7.50 | 7.00 | 8.30 | 8.20 | 7.30 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.2 | 8.5 | 8.0 | 9.6 | 8.9 | 8.4 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| **Прыжки в высоту (см.)** | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| **Метание мяча** | 25 | 33 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| **гибкость** | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)** | 13 | 20 | 24 | 11 | 15 | 18 |

**Оценочный уровень физической подготовленности 8класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| **Бег 100 метров** | 16.0 | 15.6 | 15.2 | 18.4 | 17.8 | 17.0 |
| **Бег 500 метров** | 2.10 | 1.55 | 1.40 | 2.55 | 2.20 | 2.10 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| **Бег 1500 метров** | 7.50 | 7.20 | 6.50 | 8.00 | 7.40 | 7.20 |
| **Бег 2000 метров** | 10.40 | 9.40 | 9.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| **Прыжки в высоту (см.)** | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту** | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| **Метание мяча** | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| **гибкость** | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)** | 16 | 22 | 26 | 13 | 17 | 20 |

**Оценочный уровень физической подготовленности**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| **Бег 100 метров** | 15.8 | 15.4 | 15.0 | 18.0 | 17.5 | 16.8 |
| **Бег 500 метров** | 2.25 | 2.05 | 1.35 | 2.50 | 2.25 | 2.05 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| **Бег 2000 метров** | 10.00 | 9.20 | 8.20 | 13.30 | 12.30 | 11.30 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| **Прыжки в высоту (см.)** | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| **Метание мяча** | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| **гибкость** | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| **Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.** | 18 | 24 | 28 | 15 | 19 | 22 |

 ***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***  ***5 КЛАССОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **К-во часов** | **Тематические планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Основные виды деятельности обучающихся** | | | | **Виды контроля** | | | |
| **Предметные результаты** | | | | | | **Личностные результаты** | | | | | | **Универсальные учебные действия** | | | | |
| **1.** | **2** | **3** | **4.** | | | | | | **5** | | | | | | **6** | | | | | **7** | | | | **8** | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | ***Основы знаний о физической культуре***  D:\Desktop\изобр\29b8b4fb76a1.png | 4 | ***Знает и соблюдает*** правила техники безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой.  ***Сформирует*** первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.  ***Имеет*** понятие о Физическое развитие человека.  ***Организует*** и планирует самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | | | | | ***Нравственно-этическая ориентация*** – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  ***Смыслообразование —***установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение*** *— формирование основ* гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.  ***Научится*** обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. | | | | | | **Регулятивные**: применяет правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  ***коррекция*** — вносит необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** ***логически*** *—* устанавливает причинно-следственные связи;  **Познавательные**: дает оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **Коммуникативные**:понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. | | | | | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).   *История физической культуры*  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  *Физическая культура (основные понятия)*  Физическое развитие человека.  *Физическая культура человека*  Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Правила безопасности и гигиенические требования. Новый Всероссийский физкультурно спортивный комплекс ГТО, нормативы и требования. | | | | Текущий | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **2** | **3** | **4.** | | | | **5** | | | | | **6** | | | | **7** | | | | | **8** | | | | | | |
| **2.** | ***Легкая атлетика.*** | **47** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | *Спринтерский бег.*  Женщина Бегун jogger Стоковые фото Стоковая фотография  Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\0000045160.jpg |  | **Знает** технику выполнения высокого и низкого старта.  **Освоит** технику стартового разгона **Умеет:**  пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.)  **Регулирует** физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам.  **Выполняет** нормативы по челночному бегу.  **Руководствуется** правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. | | | | **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  **Описывает** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Применяет** беговые  упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  **Моделирует** сочетание различных двигательных действий.  **Выполнит** контрольные нормативы по разделу спринтерского бега. | | | | | **Регулятивные: *контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — научится вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  **Коммуникативные:** понимает общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  **Познавательные:** научится перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате  совместной работы всего класса, научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.  **Подготовится** к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО. | | | | ОРУ специализированной направленности. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.)  и другие короткие  дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег  3х10м. Повторный бег на короткие дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.  История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. | | | | | ***Текущий, учетный.*** | | | | | | |
| **Бег на 30м.**  ***Мальчики*.**  5- 5.3с  4- 5.8с  3- 6.2с  ***Девочки***.  5- 5.4с  4- 6.0с  3- 6,3с | | | | | | **Бег на 60м.**  **Ю**.  5- 10.0с  4- 10.8с  3- 11.2с  **Д.**  5- 10.4с  4- 11.0с 3- 11.7с |
| **Бег на 100м.**  ***Мальчики***.  5- 16.0с  4- 16.4с  3- 17.0с  ***Девочки.***  5- 17.6с  4- 18.4с  3- 19.0с | | | | | | **Ч/бег 3х10м.**  **Ю.**  5- 8.2 с.  4- 8.5 с.  3- 9.0 с.  **Д.**  5- 8.6 с.  4- 9.0 с.  3- 9.5 с. |
| **Бег на 300м.** | | | | | | |
| ***Мальчики***  5 – 1.00м.  4 – 1.15.  3 – 1.20. | | | | ***Девочки***  5- 1.07.мин  4 – 1.20.  3 – 1.25. | | |
| 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.2** | *Прыжок в длину с разбега.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\67745_html_5b5f924a (1).jpg |  | **Освоит** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега.  **Выполнит** тест в прыжках в длину с места. | | | **Описывает** технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  **Контролирует**: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Проявляет** качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.  **Выполнит** контрольные нормативы. | | | | | | | | **Регулятивные:** научится определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.  **Познавательные:** умеетперерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Метапредметные:** научиться технически правильно выполнять двигательные действия, четко разделять фазы - разбега, отталкивания, полета, приземления. | | | | ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств | | | | ***Текущий, учетный.* *Прыжок в длину с места***  ***Мальчики*** –  «5» - 180 см  «4» - 145 см  «3» - 125 см  ***Девочки –***  «5» - 165 см  «4» - 130 см  «3» - 110 см  ***Прыжок в длину с/р.***  **Мальчики Девочки**  5- 340см. 5- 300 см.  4- 300см. 4- 250 см.  3- 250см. 3- 220 см.  ***Прыжок в высоту***  **Мальчики Девочки**  5- 110см. 5- 105 см.  4- 95см. 4- 90 см.  3- 80см. 3- 70 см. | | | | | |
| **2.3** | *Прыжок в высоту с разбега.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png |  | **Освоит** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту | | | ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». | | | |
| **2.4** | *Метание мяча в цель и на дальность.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image004_73.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\09502074.jpg |  | **Освоит** технику метания мяча в цель и на дальность.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность и в цель. | | | **Описывает** технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение метательных упражнений.  **Применяет** метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | **Познавательные:** научится простейшим способам контроля за отдельными показателям и физической подготовленности.  **Регулятивные:** научится корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет. | | | | ОРУ специализированной направленности на месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с разбега на дальность. | | | | ***Текущий, учетный.***  ***Мальчики*** –  5 - 34 м  4 - 25 м  3 - 20 м  ***Девочки –***  *5 -* 21 м  4 - 17 м  3 - 14 м | | | | | |
| **2.5** | *Кроссовая подготовка.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\sport(1).jpg |  | **Освоит** технику бега на средние и длинные дистанции.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в беге на дистанции 1000 и 1500 метров. | | | **Описывает** технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. | | | | | | | | **Регулятивные:** оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.  **Личностные:** научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.  **Рефлексивные:** научиться владеть навыками контроля своей деятельности.  **Предметные:** овладение школой движения.  **Коммуникативные:** выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). | | | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены.  Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега)  до 1500 м. Равномерный бег.  Бег на 1000 и 1500 метров на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. | | | | ***Текущий, учетный.***  **Бег на 1000 м.**  ***Мальчики-***  5 – 4.45 мин.  4 – 5.45 мин.  3 - 6.45 мин.  ***Девочки-***  5 – 5.20 мин.  4 – 6.20 мин.  3 – 7.20 мин.  **Бег на 1500 м.**  ***Мальчики –***  5 – 8.50 мин.  4 – 9.30 мин.  3 – 10.00 мин.  ***Девочки -***  5 – 9.00 мин.  4 – 9.40 мин.  3 – 10.30 мин. | | | | | |
| **3.** | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | **20** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.1** | *Акробатические упражнения.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gif  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\p12 (1).gif  Спорт |  | **Освоит** технику выполнения акробатических упражнений.  **Составит и продемонстрирует** комбинацию из 8 элементов акробатических упражнений.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Классифицирует** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя | | | | **Описывает** технику акробатических упражнений.  **Составляет** акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  **Применяет** акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки.  **Изучает** историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов.  **Анализирует** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | **Регулятивные:**  ***контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** ***логические*** *—* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  **Рефлексивные:** овладеет умениями и навыками совместной деятельности. | | | | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития.  Повторение раннее изученных акробатических упражнений.  Акробатическая комбинация из изученных элементов;  и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Дополнительно (стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью.  Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся.  Тест; наклон вперед в положении сидя на полу. | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест: Наклон вперед**  ***Мальчики***  5- +10см.  4- +6 см.  4- +3 см.  ***Девочки***  5- +12см.  4- + 7см.  3- + 4 см.  **Тест:**  ***Поднимание туловища 30с.***  (кол. раз)  ***Мальчики***  5 – 22 раза  4 – 17 раз  3 – 12 раз  ***Девочки***  5 – 16 раз  4 – 12 раз  3 – 9 раз | | | | |
| **3.2** | *Висы и упоры:*  *(Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях).*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\turnik3.jpg  I:\Новая папка\КИМ\Sport_260208.jpg |  | **Освоит** технику выполнения висов и упоров.  **Научится** выполнять упражнения в висах и упорах; на брусьях и перекладине.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** комбинации изученных упражнений на брусьях и перекладине.  **Подготовится**  К выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусьях (мальчики). | | | | **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  **Описывает** технику выполнения упражнений в висах и упорах.  **Понимает** информацию о личной гигиене человека.  **Моделирует** гимнастические комбинации в висах и упорах.  **Освоит** упражнения в висах и упорах.  **Изучает** историю спортивной гимнастики.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Продемонстрирует**  выполнение изученных упражнений.  **Руководствуется** соблюдением правил техники безопасности. | | | **Регулятивные:** *целеполагание —* научится ставить учебную задачу; *коррекция –* умеет вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *обще учебные* – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.  **Коммуникативные:** научится планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; ***сотрудничество* –** умеет согласовывать усилия по достижению общих целей, при организации и осуществлении совместной деятельности.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*  Упражнения на низкой перекладин:  Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.  Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °.  *Тест;* подтягивание – мальчики на высокой перекладине; девочки – на низкой перекладине.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики;*  размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.  *Тест;* сгибание рук в упоре на брусьях.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* Девочки;  Разновысокие брусья; из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Подтягивание***  **Мальчики**  5 – 6 раз.  4 – 4 раза.  3 – 1 раз.  **Девочки**  5 – 14 раз.  4 – 8 раз.  3 – 6 раз.  **Тест:**  **Сгибание рук на брусьях**  ***Мальчики***  5 – 5 раз.  4 – 3 раза.  3 – 1 раз. | | | | |
| **3.3** | *Упражнения в равновесии.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\56b61c2d5977b.jpeg |  | **Освоит** технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. **Продемонстрирует** выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Выполнит** тестовый норматив по приседаниям. | | | | **Знает** основные стойки при выполнении ОРУ.  **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  **Описывает** технику выполнения упражнений в равновесии.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | **Познавательные:** ***логические*** *—* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений.  *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*  *-* приседания, сед углом, упор лежа, сед верхом, ноги врозь.  - Вход со [стула](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/187.php), стойка на руках, руки в стороны. Выпад вперед, левая рука вперед. Два шага на носках, руки в стороны. Поворот на носках на 180 гр., руки вниз и на пояс. Два приставных шага с левой. Упор присев. Соскок боком к бревну. Дополнительно (шаг польки, упор на колене)  - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.  *Тест;* приседания из исходного положения стоя (количество раз за 1 минуту) | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Приседания***  ***Мальчики.***  5- 46раз  4- 42раза  3- 38раз  ***Девочки.***  5- 44раза  4- 40раз  3- 36раз | | | | |
| **3.4** | *Опорный прыжок.*  *C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\hello_html_m58617fca.gif*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\3 (1).jpg |  | **Освоит** технику выполнения опорного прыжка.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** выполнение опорного прыжка.  **Освоит** технику прыжков через длинную и короткую скакалку.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку. | | | | **Описывает** технику опорного прыжка.  **Освоит**  основные движения при выполнении опорного прыжка.  **Знает** влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.  **Анализирует** технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | **Познавательные:** научитсяпреобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Опорные прыжки:*  *-* подводящие прыжковые упражнения.  - Вскок в упор присев; соскок прогнувшись  -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)  *Тест;* Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту) | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Прыжки через скакалку***:  ***Мальчики.***  5- 60раз  4- 50раз  3- 30раз  ***Девочки.***  5- 70раз  4- 60раз  3- 40раз | | | | |
| **3.5** | *Лазание по канату.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image28982830.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pic_ea8246cf3b3c326_200x200.jpg |  | **Освоит** технику лазания по канату в два приема.  **Подготовится** к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений. | | | | **Описывает** технику лазания по канату в два приема.  **Демонстрирует** технику выполнения лазания по канату.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  **Познавательные:** умеет определять основную и второстепенную информации.  **Рефлексивные:** владение умениями совместной деятельности. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Специальные упражнения прикладного характера. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба с различной амплитудой движений.  *Прикладно-ориентированные упражнения:*  - лазанье по канату способом в два приема;  - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  - прыжки с высоты, приземление на точность и сохранение равновесия;  - преодоление гимнастической полосы препятствий.  *Тест;* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на количество раз.  *Тест;* подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз). | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения. **Тест:**  ***Сгибание рук***  ***Мальчики.***  5 – 23раз  4 – 20раза  3 – 18 раз  ***Девочки.***  5 – 12 раз  4 – 10раз  3 – 8раз  **Тест:**  ***Подъем ног на г/стенке***  ***Мальчики***  5- 8раз  4- 6 раз  3- 4 раза  ***Девочки***  5 – 11раз  4 – 9 раз  3 – 7 раз | | | | |
| **4.** | ***Общая физическая подготовка*** | **3** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.png | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.1** | *Развитие двигательных качеств.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\475_3.png |  | **Освоит** технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Ознакомится** с упражнениями для самостоятельных занятий.  **Проявляет** интерес к новому учебному материалу. | | ***Смыслообразование*** – научится адекватно мотивировать учебную деятельность. ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие.  ***Нравственно-этическая ориентация*** – способен формировать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  **Классифицирует** физические упражнения по их функциональной направленности  **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | | | | | **Регулятивные:** ***планирование*** – определяет общую цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – научится предвосхищать результат; ***оценка***— умеет адекватно воспринимать результаты своей деятельности и отметки; ***контроль и самоконтроль*** – умеет сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способы действий;  ***само регуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научится согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Познавательные:** анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений.  *Общефизическая подготовка*:  - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.  *Развитие гибкости*  - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений*  - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Развитие силы*  - подтягивание в висе и отжимание в упоре;  - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; | | | | | | | | | ***Текущий.*** | |
| **5.** | ***Волейбол.*** | **16** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.1** | *Стойка игрока, перемещения.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pro_fyzickou_kondici_1-6973006.jpg | | **Освоит**  стойку игрока, технику перемещений. | | | | ***Описывает*** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  ***Взаимодействует***со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности  ***Нравственно-этическая ориентация –*** формирование основных моральных норм, ценностей;  развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  ***Смыслообразование —*** умеет устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие.  ***Организует*** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.  ***Выполняют*** правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями | | | | | **Регулятивные:**  ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **научится** моделировать технику действий и приемов волейболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научитсясогласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности. | | | | | ОРУ на месте и в движении. Прыжки через скакалку.  *Развитие быстроты*  - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);  - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;  - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);  - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;  *Развитие выносливости*  - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.  *-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  - прием и передача мяча двумя руками сверху.  - прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в парах, через сетку*;  - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя и верхняя прямые подачи мяча; - нападающий удар.  - игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения | |
| **5.2** | *Передачи мяча сверху двумя руками.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg | | **Освоит** технику передачи мяча двумя руками сверху. | | | |
| **5.3** | *Прием мяча сверху и снизу двумя руками; одной рукой.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\19336596-Vector-illustration-of-Young-volleyball-player-Stock-Vector-volleyball-cartoon-volley.jpg | | **Освоит** технику прием мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. | | | |
| **5.4** | *Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\1287504-27742831-1600-900.jpg | | **Освоит** технику нижней и верхней прямой подачи мяча. | | | |
| **5.5** | *Нападающий удар.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\9715817.jpg | | **Освоит** технику нападающего удара, блокирования. | | | |
| **5.6** | *Тактические действия в нападении и защите.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |
| **6.** | ***Баскетбол.*** | **16** | | **C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpg** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.1** | *Стойка игрока, повороты, перемещения.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\10504779-Young-active-male-basketball-player-dribbling-and-bouncing-the-ball-on-the-court-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** стойку игрока, технику поворотов и перемещений. | | | | **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  **Демонстрирует** технику выполнения контрольных упражнений.  **Знает** правила игры и судейства в баскетболе.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Познавательные:** ***обще учебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **научится** моделировать технику действий и приемов баскетболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Рефлексивные: о**владеет умениями совместной деятельности.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  ***взаимодействие* –** согласовывает усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Регулятивные:** научится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. | | | | | | | ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения:  - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - остановка двумя шагами и прыжком;  - повороты без мяча и с мячом;  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  по прямой, с изменением направления движения и скорости;  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;  - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;  - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;  броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок. - игра в баскетбол. Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе. | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения. | |
| **6.2** | *Ведение мяча с изменением направления.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\playing-basketball-21350205.jpg | | **Освоит** технику ведения мяча с изменением направления. | | | |
| **6.3** | *Ловля и передачи мяча на месте и в движении.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-m-23605.png | | **Освоит** техникуловли и передачи мяча на месте и в движении. | | | |
| **6.4** | *Броски мяча с точек с места и в движении.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\14668848-Boy-playing-Basketball-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** техникубросков мяча с точек с места и в движении. | | | |
| **6.5** | *Дистанционные броски. Штрафной бросок.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\depositphotos_6420809-Cartoon-jumping-basketball-player-shoot-the-goal..jpg | | **Освоит** техникудистанционных бросков и штрафных бросков. | | | |
| **6.6** | *Тактические действия в нападении и защите.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\32142285-A-vector-illustration-of-group-of-kids-playing-basketball-indoor-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ   
 6 КЛАССОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **К-во часов** | **Тематические планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Основные виды деятельности обучающихся** | | | | **Виды контроля** | | |
| **Предметные результаты** | | | | | | **Личностные результаты** | | | | | | | **Универсальные учебные действия** | | | |
| **1.** | **2** | **3** | **4.** | | | | | | **5** | | | | | | | **6** | | | | **7** | | | | **8** | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | ***Основы знаний о физической культуре***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\изобр\hello_html_37272e6.gif | 4 | **Знае**т **и соблюдает** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.  **Сформирует** первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.  **Имеет** понятие об утомлении и переутомлении  . **Организует и планирует** самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | | | | | ***Нравственно-этическая ориентация*** – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  ***Смыслообразование —***установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение*** *— формирование основ* гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.  ***Научится*** обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. | | | | | | | **Регулятивные**: применяет правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  ***коррекция*** — вносит необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** ***логически*** *—* устанавливает причинно-следственные связи;  **Познавательные**: дает оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **Коммуникативные**:понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. | | | | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).   История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Новый комплекс ГТО, нормативы и требования. | | | | Текущий | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **2** | **3** | **4.** | | | **5** | | | | | | | **6** | | | | | **7** | | | **8** | | | | | |
| **2.** | ***Легкая атлетика.*** | **47** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | *Спринтерский бег.*  i (32).jpg  Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\610.jpg |  | **Знает** технику выполнения высокого и низкого старта.  **Освоит** технику стартового разгона **Умеет:**  пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.)  **Регулирует** физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам.  **Выполняет** нормативы по челночному бегу.  **Руководствуется** правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений. | | | **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  **Описывает** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Применяет** беговые  упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  **Моделирует** сочетание различных двигательных действий. | | | | | | **Регулятивные: *контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  **Коммуникативные:** понимает общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  **Познавательные:** научится перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате  совместной работы всего класса, научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | ОРУ специализированной направленности. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.)  и другие короткие  дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег  3х10м. Повторный бег на короткие дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.  История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. | | | ***Текущий, учетный.*** | | | | | |
| **Бег на 30м.**  **Ю.** 5- 4.7  4- 5.2  3- 5.7  **Д**. 5- 5.4  4- 5.8  3- 6,2 | | | | | **Бег на 60м.**  **Ю**. 5- 8.3  4- 9.1  3- 9.8  **Д.** 5- 9,3  4- 9.9  3- 10.4 |
| **Бег на 100м.**  **Ю**. 5- 14.5  4- 14.8  3- 15.5  **Д**. 5- 16.5  4- 17.8  3- 18.2 | | | | | **Ч/бег 3х10м.**  **Ю.**5-7.3 с.  4- 8.0 с.  3- 8.4 с.  **Д.** 5- 8.4 с.  4- 9.3 с.  3- 9.7 с. |
| **Бег на 300м.**  **Мальчики Девочки**  5 – 0.59мин. 5- 1.05.мин  4 – 1.10. 4 – 1.15.  3 – 1.20. 3 – 1.25. | | | | | |
| 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.2** | *Прыжок в длину с разбега.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\67745_html_5b5f924a (1).jpg |  | **Освоит** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега.  **Выполнит** тест по прыжкам в длину с места. | | | | **Описывает** технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  **Контролирует**: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Проявляет** качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | | **Регулятивные:** научится определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. **Познавательные:** умеетперерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет. **Метапредметные:** научится технически правильно выполнять двигательные действия, четко разделять фазы - разбега, отталкивания, полета, приземления. | | | | | | ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание.  Развитие двигательных качеств. | | ***Текущий, учетный.* *Прыжок в длину с места***  ***Мальчики*** –  «5» - 180 см  «4» - 170 см  «3» - 150 см  ***Девочки –***  «5» - 175 см  «4» - 160 см  «3» - 140 см  ***Прыжок в длину с/р.***  **Мальчики Девочки**  5- 330см. 5- 300 см.  4- 300см. 4- 280 см.  3- 280см. 3- 240 см.  ***Прыжок в высоту***  **Мальчики Девочки**  5- 115см. 5- 110 см.  4- 105см. 4- 100 см.  3- 95см. 3- 85 см. | | | | |
| **2.3** | *Прыжок в высоту с разбега.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png |  | **Освоит** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту. | | | |
| **2.4** | *Метание мяча в цель и на дальность.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image004_73.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\09502074.jpg |  | **Освоит** технику метания мяча в цель и на дальность.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений. | | | | **Описывает** технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение метательных упражнений.  **Применяет** метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | | | | | | | **Познавательные:** научится простейшим способам контроля за отдельными показателям и физической подготовленности. **Регулятивные:** научится корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности. | | | | | | ОРУ специализированной направленности на месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с 4 -5 шагов разбега на дальность. | | ***Текущий, учетный.***  ***Мальчики*** –  «5» - 36 м  «4» - 29 м  «3» - 24 м  ***Девочки –***  *«5» -* 23 м  «4» - 19 м  «3» - 16 м | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | | | | | **6** | | | | | **7** | | **8** | | | | |
| **2.5** | *Кроссовая подготовка.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg |  | **Освоит** технику бега на средние и длинные дистанции.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в беге на дистанции 1000 и 1500 метров.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Предметные:** овладеет школой движения. | | | | **Описывает** технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. | | | | | | | | **Регулятивные:** научится оценивать свое задание по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.  **Личностные:** научится рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.  **Рефлексивные:** научиться владеть навыками контроля своей деятельности.  **Коммуникативные:** научится,выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). | | | | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены.  Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега)  до 1500 м. Равномерный бег.  Бег на 1000 и 1500 метров на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. | | ***Текущий, учетный.***  **Бег на 1000 м.**  ***М-*** 5 – 4.30 мин.  4 – 5.30 мин.  3 - 6.30 мин.  ***Д-*** 5 – 5.10 мин.  4 – 6.10 мин.  3 – 7.10 мин.  **Бег на 1500 м.**  ***М –*** 5 – 7.40 мин.  4 – 8.15 мин.  3 – 8.45 мин.  **Д -** 5 – 8.15 мин.  4 – 8.40 мин.  3 – 9.20 мин. | | | | |
| **3.** | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | **20** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.1** | *Акробатические упражнения.*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gymnast.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png  Спорт |  | **Освоит** технику выполнения акробатических упражнений.  **Составит и продемонстрирует** комбинацию из 8 элементов акробатических упражнений.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Классифицирует** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя. | | | | **Описывает** технику акробатических упражнений.  **Составляет** акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  **Применяет** акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки.  **Изучает** историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов.  **Анализирует** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Регулятивные:**  ***контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** ***логические*** *—* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  **Рефлексивные:** овладеет умениями и навыками совместной деятельности. | | | | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития.  Повторение раннее изученных акробатических упражнений.  Акробатическая комбинация из изученных элементов;  и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.  Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся.  Тест; наклон вперед в положении сидя на полу. | | | | | | ***Текущий, учетный.*** По технике исполнения.  **Тест: Наклон вперед**  **Мальчики**  5- +10см.  4- +6 см.  4- +4 см.  **Девочки**  5- +13см.  4- +10см.  3- +7 см.  **Тест:**  ***Поднимание туловища 30с.***  (кол. раз)  ***Мальчики***  5 – 22 раза  4 – 17 раз  3 – 12 раз  ***Девочки***  5 – 16 раз  4 – 12 раз  3 – 9 раз | | | |
| **3.2** | *Висы и упоры:*  *(Упражнения на брусьях и перекладине).*  C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\0_71e45_85ba45ba_xl.png  I:\Новая папка\КИМ\Sport_260208.jpg |  | **Освоит** технику выполнения висов и упоров.  **Научится** выполнять упражнения в висах и упорах; на брусьях и перекладине.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** комбинации изученных упражнений на брусьях и перекладине.  **Подготовится**  К выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусьях (мальчики). | | | | **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  **Описывает** технику выполнения упражнений в висах и упорах.  **Понимает** информацию о личной гигиене человека.  **Моделирует** гимнастические комбинации в висах и упорах.  **Освоит** упражнения в висах и упорах.  **Изучает** историю спортивной гимнастики.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Регулятивные:** *целеполагание —* научится ставить учебную задачу; *коррекция –* умеет вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *обще учебные* – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.  **Коммуникативные:** научится планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; ***сотрудничество* –** умеет согласовывать усилия по достижению общих целей, при организации и осуществлении совместной деятельности.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*  Упражнения на низкой перекладин:  Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.  Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °.  *Тест;* подтягивание – мальчики на высокой перекладине; девочки – на низкой перекладине.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики;*  размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.  *Тест;* сгибание рук в упоре на брусьях.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* Девочки;  Разновысокие брусья; из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Подтягивание***  Мальчики  5 – 7 раз.  4 – 4 раза.  3 – 1 раз.  Девочки  5 – 13 раз.  4 – 9 раз.  3 – 6 раз.  **Сгибание рук на брусьях**  Мальчики  5 – 7 раз.  4 – 5 раз.  3 – 3 раза. | | | |
| **3.3** | *Упражнения в равновесии.*  C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\brevno-480x298.jpg |  | **Освоит** технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. **Продемонстрирует** выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Выполнит** тестовый норматив по приседаниям. | | | | **Знает** основные стойки при выполнении ОРУ.  **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  **Описывает** технику выполнения упражнений в равновесии.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Познавательные:** ***логические*** *—* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений.  *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*  *-* приседания, сед углом, упор лежа, сед верхом, ноги врозь.  - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.  *Тест;* приседания из исходного положения стоя (количество раз за 1 минуту) | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Приседания***  **М.** 5- 48раз  4- 44раза  3- 40раз  **Д.** 5- 46раз  4- 42раза  3- 38раз | | | |
| **3.4** | *Опорный прыжок.*  *C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\hello_html_m58617fca.gif*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\hello_html_m47e0a012.png |  | **Освоит** технику выполнения опорного прыжка.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** выполнение опорного прыжка.  **Освоит** технику прыжков через длинную и короткую скакалку.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку. | | | | **Описывает** технику опорного прыжка.  **Освоит**  основные движения при выполнении опорного прыжка.  **Знает** влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.  **Анализирует** технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Познавательные:** научитсяпреобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Опорные прыжки:*  *-* подводящие прыжковые упражнения.  - Вскок в упор присев; соскок прогнувшись  -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)  *Тест;* Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту) | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Прыжки через скакалку***:  **М.** 5- 100раз  4- 80раз  3- 50раз  **Д.** 5- 105раз  4- 85раз  3- 60раз | | | |
| **3.5** | *Лазание по канату.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pic_ea8246cf3b3c326_200x200.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\1352436928_img2.jpg |  | **Освоит** технику лазания по канату в два приема.  **Подготовится** к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений. | | | | **Описывает** технику лазания по канату в два приема.  **Демонстрирует** технику выполнения лазания по канату.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  **Познавательные:** умеет определять основную и второстепенную информации.  **Рефлексивные:** владение умениями совместной деятельности.  **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Специальные упражнения прикладного характера. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Ходьба с различной амплитудой движений.  *Прикладно-ориентированные упражнения:*  - лазанье по канату способом в два приема;  - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  - прыжки с высоты, приземление на точность и сохранение равновесия;  - преодоление гимнастической полосы препятствий.  *Тест;* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на количество раз.  *Тест;* подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз) | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения. **Тест:**  ***Сгибание рук***  **М.** 5 – 25раз  4 – 23раза  3 – 20 раз  **Д.**  5 – 15 раз  4 – 13раз  3 – 11раз  **Тест:**  ***Подъем ног на г/стенке***  **Мальчики** 5- 10раз  4- 8 раз  3- 6 раз  **Девочки**  5 – 13раз  4 – 10раз  3 – 8 раз | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | | | | | **7** | | | | | | **8** | | | |
| **4.** | ***Общая физическая подготовка*** | **3** | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\i (17).jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.1** | *Развитие двигательных качеств.*  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\475_3.png |  | **Освоит** технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Проявляет** интерес к новому учебному материалу. | | ***Смыслообразование*** – научится адекватно мотивировать учебную деятельность.  ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие.  ***Нравственно-этическая ориентация*** – способен сформировывать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  **Классифицирует** физические упражнения по их функциональной направленности  **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | | | | **Регулятивные:** ***планирование*** – определяет общую цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – научится предвосхищать результат; ***оценка***— умеет адекватно воспринимать результаты своей деятельности и отметки; ***контроль и самоконтроль*** – умеет сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способы действий;  ***само регуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научится согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Познавательные:** анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкание. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений.  *Общефизическая подготовка*:  - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.  *Развитие гибкости*  - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений*  - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Развитие силы*  - подтягивание в висе и отжимание в упоре;  - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;  - приседания на скорость выполнения;  - поднимание туловища в положении лежа, руки за головой;  - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; | | | | | | ***Текущий.*** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | ***Волейбол.*** | **16** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.1** | *Стойка игрока, перемещения.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pro_fyzickou_kondici_1-6973006.jpg | | **Освоит** стойку игрока, технику перемещений. | | | | **Описывает** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности  ***Нравственно-этическая ориентация –*** формирование основных моральных норм, ценностей;  развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  ***Смыслообразование —*** умеет устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие.  **Организует** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.  **Выполняют** правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями | | | | | | **Регулятивные:**  ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **научится** моделировать технику действий и приемов волейболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научитсясогласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | | | | | | ОРУ на месте и в движении.. Прыжки через скакалку.  *Развитие быстроты*  - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);  - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;  - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);  - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;  Развитие выносливости  - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.  *-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  - прием и передача мяча двумя руками сверху.  - прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в парах, через сетку*;  - прием и передача мяча сверху двумя руками;  - нижняя и верхняя прямые подачи;  - игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | | ***Текущий, учетный.*** | |
| **5.2** | *Передачи мяча сверху двумя руками.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg | | **Освоит** технику передачи мяча двумя руками сверху. | | | |
| **5.3** | *Прием мяча сверху и снизу двумя руками; одной рукой.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\19336596-Vector-illustration-of-Young-volleyball-player-Stock-Vector-volleyball-cartoon-volley.jpg | | **Освоит** технику прием мяча сверху и с низу двумя руками, одной рукой. | | | |
| **5.4** | *Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\1287504-27742831-1600-900.jpg | | **Освоит** технику нижней и верхней прямой подачи мяча. | | | |
| **5.5** | *Нападающий удар, блокирование* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\9715817.jpg | | **Освоит** технику нападающего удара, блокирования. | | | |
| **5.6** | *Тактические действия в нападении и защите.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |
| **1** | *2* | 3 | | 4 | | | | 5 | | | | | | 6 | | | | | | 7 | | | | | 8 | |
| **6.** | ***Баскетбол.*** | **16** | | **C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpg** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.1** | *Стойка игрока, повороты, перемещения.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\10504779-Young-active-male-basketball-player-dribbling-and-bouncing-the-ball-on-the-court-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** стойку игрока, технику поворотов и перемещений. | | | | **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  **Демонстрирует** технику выполнения контрольных упражнений.  **Знает** правила игры и судейства в баскетболе.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | | | **Познавательные:** ***обще учебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **научится** моделировать технику действий и приемов баскетболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Рефлексивные: о**владеет умениями совместной деятельности.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  ***взаимодействие* –** согласовывает усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Регулятивные:** научится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. | | | | | | ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения:  - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - остановка двумя шагами и прыжком;  - повороты без мяча и с мячом;  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  по прямой, с изменением направления движения и скорости;  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;  - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;  - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;  броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.  - штрафной бросок.  - игра в баскетбол.  Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе. | | | | | ***Текущий, учетный.*** | |
| **6.2** | *Ведение мяча с изменением направления.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\playing-basketball-21350205.jpg | | **Освоит** технику ведения мяча с изменением направления. | | | |
| **6.3** | *Ловля и передачи мяча на месте и в движении.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-m-23605.png | | **Освоит** техникуловли и передачи мяча на месте и в движении. | | | |
| **6.4** | *Броски мяча с точек с места и в движении.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\14668848-Boy-playing-Basketball-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** техникубросков мяча с точек с места и в движении. | | | |
| **6.5** | *Дистанционные броски. Штрафной бросок.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\depositphotos_6420809-Cartoon-jumping-basketball-player-shoot-the-goal..jpg | | **Освоит** техникудистанционных бросков и штрафных бросков. | | | |
| **6.6** | *Тактические действия в нападении и защите.* | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\32142285-A-vector-illustration-of-group-of-kids-playing-basketball-indoor-Stock-Vector.jpg | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***урока*** | ***Н А З В А Н И Е Р А З Д Е Л А, Т Е М Ы*** | ***К-во***  ***часов*** | | ***О С Н О В Н Ы Е В И Д Ы Д Е Я Т Е Л Н О С Т И***  ***У Ч А Щ И Х С Я*** | | ***Т Е М А Т И Ч Е С К И Е П Л А Н И Р У Е М Ы Е Р Е З У Л Ь Т А Т Ы*** | | | | ***В И Д Ы***  ***КОНТРОЛЯ*** | | | | |
| ***Л Е Г А Я А Т Л Е Т И К А, К Р О С С О В А Я***  ***П О Д Г О Т О В К А*** | | **25** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpg | | | | | | | | | | |
| ***1.***  i (32).jpg | Техника безопасности на уроках.  Спринтерский бег. | 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Специальные беговые упражнения. Низкий, высокий старты, бег до 40 м. Стартовый разгон. Повторный бег на 30; 60 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Итоги олимпиады в РИО. | | Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках. Уметь правильно выполнять низкий старт, стартовый разгон, правильно распределять силы во время бега по дистанции | | | | Беседа, устный опрос. | | | | |
| ***2.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\athlete-clipart-10556769-Short-distance-runner-Start--Stock-Vector-athletics-track-runner.jpg | Спринтерский бег. Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. Финиширование. | 1 | | ОРУ без предметов в движении. Высокий старт, бег 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м.), финиширование. Низкий старт. Стартовые ускорения. Бег на 30 и 60 метров с определением времени. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, правильно ставить ноги и работать руками во время бега, финишировать. Уметь передавать эстафетную палочку. | | | | Текущий | | | | |
| ***3.***  D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение до 1500 метров. | 1 | | ОРУ без предметов на месте: «Комплекс утренней гимнастики № 1». Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров. Развитие выносливости, силы воли, силовых качеств. | | Уметь преодолевать заданную дистанцию по собственному плану, восстанавливать дыхание после бега, контролировать свой пульс. | | | | Текущий | | | | |
| ***4.***  i (32).jpg | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон.  Бег на 30 метров – тест. | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег с высокого старта на 30 метров – тест.  Бег на 60 и 100 метров с максимальной скоростью. Финиширование на короткие дистанции. Виды легкой атлетики - спортивная ходьба и бег. | | Выполнить бег на 30 метров на результат. Уметь выполнять стартовый разгон и финальное усилие при завершении дистанции. Соблюдать правила ТБ при выполнении заданий. | | | | Учетный  **Ю.** 5- 5.0  4- 5.6  3- 6.2  **Д**. 5- 5.2  4- 5.8  3- 6,4 | | | | |
| ***5.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\athlete-clipart-10556769-Short-distance-runner-Start--Stock-Vector-athletics-track-runner.jpg | Спринтерский бег. Финальное усилие. Финиширование.  Бег на 60 метров на результат. | 1 | | ОРУ без предметов в движении. Высокий и низкий старты. Стартовые ускорения. Бег на 60 метров на результат. Повторный бег 2 х 100 метров. Финиширование на короткие дистанции. Финальное усилие. Развитие скоростной выносливости и быстроты. Эстафетный бег. История развития легкой атлетики. | | Уметь правильно выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнить бег на 60 м. на результат. | | | | Учетный  **Ю**. 5- 9.4  4- 10.4  3- 10.9  **Д.** 5- 9,8  4- 10.5  3- 11.2 | | | | |
| ***6.***  D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 м. | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 2000 метров. Финиширование при беге на средние дистанции. Специальные дыхательные упражнения. Средние дистанции – техника бега. | | Уметь варьировать темп бега, при необходимости ускоряться или замедлять темп бега, следить за своим дыханием, работой рук, постановкой стоп ног. Следить за своим пульсом. | | | | Текущий | | | | |
| ***7.***  i (32).jpg | Спринтерский бег.  Бег на 100 метров на результат.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | ОРУ без предметов на месте и в движении. Низкий старт. Стартовые ускорения. Бег на 100 метров на результат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с 13 – 15 беговых шагов разбега.  Различные способы прыжков в длину с разбега. | | Уметь пробегать дистанцию 100 метров на время согласно нормативам. Совершенствовать разбег, отталкивание, фазу полета, приземление при выполнении прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | Учетный  **Ю**. 5- 15.4  4- 15.8  3- 16.2  **Д**. 5- 17.2  4- 18.0  3- 18.6 | | | | |
| ***8.***  i (32).jpg | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.  Бег на 300 м. (учет) | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения; отталкивание с шага, прыжок с шага с приземлением на маховую ногу, прыжок с 3 шагов разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги с 13 – 15 беговых шагов разбега. Эстафетный бег – правила передачи эстафетной палочки.  Бег на 300 метров на результат. | | Уметь правильно подбирать длину разбега, толчковую ногу, определять скорость разбега, правильно приземляться при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги». Уметь пробегать дистанцию 300 метров за установленное нормативное время. | | | | Учетный  **Ю**. 5- 0.56  4- 1.11  3- 1.20  **Д**. 5- 1.01  4- 1.15  3- 1.25. | | | | |
| ***9.***  D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции: бег на 1000 м. (учет). | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров на результат. Финиширование при беге на средние дистанции. Специальные дыхательные упражнения. Подвижные игры.  Физическая культура и личность. | | Пробежать дистанцию 1000 метров на результат согласно контрольным нормативам, уметь правильно распределять свои силы по дистанции, правильно дышать, соблюдать технику безопасности во время бега. Знать о роли личности при занятиях физическими упражнениями. | | | | Учетный  **Ю.** 5- 4.20  4- 5.20  3- 6.20  **Д.** 5- 5.00  4- 6.00  3- 7.00 | | | | |
| ***10.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежка по разбегу с обозначением места отталкивания  Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность и в цель с места и с 3 – 5 шагов разбега. Летние олимпийские виды спорта. | | Уметь правильно распределять свои действия на всех четырех фазах прыжка, достигать своей максимальной скорости за три шага до места отталкивания, совершать четкое приземление. Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании мяча, попадать в заданную цель. | | | | Текущий | | | | |
| ***11.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание мяча на дальность и в цель. | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежка по разбегу с обозначением места отталкивания  Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».  Метание теннисного на дальность и в цель с места и с 3 – 5 шагов разбега. | | Уметь правильно распределять свои действия на всех четырех фазах прыжка, достигать своей максимальной скорости за три шага до места отталкивания, совершать четкое приземление. Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании мяча, попадать в заданную цель. | | | | Текущий | | | | |
| ***12.***  D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции:  Бег на 1500 метров. (учет) | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500 метров на результат. Финиширование при беге на средние дистанции. Специальные дыхательные упражнения. Подвижные игры.  Здоровье и здоровый образ жизни. | | Пробежать дистанцию 1500 метров на результат согласно контрольным нормативам, уметь правильно распределять свои силы по дистанции, правильно дышать, соблюдать технику безопасности. Знать что такое здоровье и здоровый образ жизни. | | | | Учетный  **Ю.** 5- 7.00  4- 7.50  3- 8.30  **Д**. 5- 7.30  4- 8.30  3- 9.00 | | | | |
| ***13.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | Прыжок в длину с разбега на результат.  Метание мяча на дальность и в цель. | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность и в цель с места и с 3 – 5 шагов разбега.  Закаливание. Средства закаливания. | | Уметь правильно выполнять прыжки с разбега способом «согнув ноги» на результат.  Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании мяча, метать снаряд на максимальное расстояние в мере своих возможностей. | | | | Учетный  **Ю**. 5- 3.80м  4- 3.40м  3- 3.00м  **Д**. 5- 3.50м  4- 3.20м  3- 2.90м | | | | |
| ***14.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\09502074.jpg | Метание мяча на дальность (учет). Кроссовая подготовка: переменный бег до 2000 метров. | 1 | | ОРУ без предметов на месте в парах. Беговые упражнения.  Метание мяча весом 150 грамм на дальность на результат с 3 – 5 шагов разбега.  Переменный бег до 2000 метров. Финиширование при беге на средние дистанции. Специальные дыхательные упражнения. Средние дистанции – техника бега. | | Выполнить контрольные нормативы в метании мяча на дальность с разбега.  Уметь правильно распределять свои силы по дистанции, изменять темп бега, правильно дышать, контролировать свой пульс | | | | Учетный  **Ю.** 5- 39 м  4- 28 м  3- 20 м  **Д**. 5- 26 м  4- 20 м  3- 17 м | | | | |
| ***15.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  Игра в «Стритбол». | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега; с толчковой на толчковую, согнув ноги, перешагиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. Разновидности способов прыжков в высоту, мировые и олимпийские рекорды. Игра в «Стритбол» | | Уметь правильно выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», четко определять толчковую и маховую ноги, уметь подбирать разбег. Знать историю развития прыжков в высоту. Соблюдать меры безопасности. | | | | Текущий | | | | |
| ***16.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Бег 6 минут (тест)  Игра в «Стритбол». | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Специальные прыжковые упражнения. Бег в течении 6 минут с преодолением наибольшего расстояния. (тест). Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.  Физическое развитие и как его контролировать.  Игра в «Стритбол». | | Освоить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».  Уметь бежать в течении 6 минут на высокой скорости, контролировать свое самочувствие, правильно дышать. | | | | Текущий | | | | |
| ***17.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vector-running-clipart-by-holger-bogen-20822.jpg | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Основы техники и правила эстафетного бега. Передачи эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков.  Прыжки в высоту способом «перешагивание» с постепенным увеличением высоты планки. Игра в «Стритбол» | | Научиться технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи, технике старта бегуна принимающего эстафету. Освоить основные элементы прыжка в высоту способом «перешагивание». | | | | Текущий | | | | |
| ***18.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  на результат.  Игра в «Стритбол». | 1 | | Ходьба и бег в умеренном темпе. ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат». Подготовка к тестированию по прыжкам в длину с места.  Основные формы и виды физических упражнений. Игра в «Стритбол». | | Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание на результат согласно нормативным требованиям. Подготовиться к сдаче теста по прыжкам в длину с места. Развивать координацию в игре «Стритбол». | | | | Учетный  **Ю**.5- 125 см  4- 115 см  3- 100 см  **Д**. 5- 115 см  4- 105 см  3- 90 см | | | | |
| ***19.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места (тест). Игра в «Стритбол». | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 метров в виде соревнований с определением времени. Прыжки в длину с места на результат. Развитие двигательных способностей в игре «Стритбол». Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Здоровый образ жизни: «Личная гигиена. Гигиена тела. | | Уметь правильно пробегать отрезки дистанции в челночном беге, выполнять все требования при выполнении упражнения, подготовиться к сдаче теста.  Выполнить нормативные требования при выполнении теста в прыжках в длину с места. | | | | Учетный  **Ю.** 5- 190см  4- 175 см  3- 160 см  **Д.** 5- 180см  4- 165см  3- 145см | | | | |
| ***20.***  D:\Desktop\КИМ\du9POD.jpg | Челночный бег 3х10 м. (тест).  Метание в горизонтальные и вертикальные цели.  Игра в «баскетбол». | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров на результат. Метание различных снарядов (теннисные, баскетбольные, набивные мячи) в горизонтальную и вертикальную цели из положения стоя, с колена, лежа. Игра в баскетбол.  Режим питания при занятиях физическими упражнениями. | | Уметь пробегать дистанцию челночного бега 3х10 метров за установленное нормативными требованиями время.  Освоить метание различных предметов в горизонтальную и вертикальную цели. | | | | Учетный  **Ю.** 5- 7.8 с.  4- 8.3 с.  3- 8.9 с.  **Д.** 5- 8.2 с.  4- 8.7 с.  3- 9.5 с. | | | | |
| ***21.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2015.04.14-1429018690.0796_begun.jpg | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.  Игра в баскетбол. | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15 м., бег по бревну, преодоление условного рва прыжком, преодоление забора, ползание по пластунски 15 м., метание мяча в цель 2х2 м., бег 15 м. Техника преодоления барьеров; преодоление нескольких барьеров на максимальной скорости. | | Освоить технику преодоления препятствий, старт из положения лежа, перемещение по пластунски, уметь точно метать мяч в цель. Освоить технику бега, преодолевая барьеры не изменяя скорость. | | | | Текущий | | | | |
| ***22.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\5634.jpg | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.  Игра в баскетбол. | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15 м., бег по бревну, преодоление условного рва прыжком, преодоление забора, ползание по пластунски 15 м., метание мяча в цель. Игра в баскетбол. Самоконтроль, как одно из составляющих физического развития. | | Уметь преодолевать различные препятствия. Развивать свои координационные, силовые и скоростные способности, соблюдать технику безопасности при преодолении препятствий. | | | | Текущий | | | | |
| ***23.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\athlete-clipart-10556769-Short-distance-runner-Start--Stock-Vector-athletics-track-runner.jpg | Развитие скоростных способностей.  Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (тест)  Игра в «Баскетбол» | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые. Прыжки и многоскоки. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями и с изменением направления.  Подъем туловища из положения лежа, руки за головой (количество раз за 30 секунд).  Вредные привычки.  Игра в баскетбол. | | Освоить технику стартов из различных исходных положений, уметь правильно держать свое тело во время ускорений.  Уметь совершать, установленное нормативами, количество подъемов туловища за 30 секунд.. | | | | Учетный  **Ю**. 5- 20  4- 17  3- 13  **Д**. 5- 18  4- 15  3- 11 | | | | |
| ***24.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vector-running-clipart-by-holger-bogen-20822.jpg | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Игра в «Баскетбол». | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями и с изменением направления Техника передачи эстафетной палочки: передача эстафеты в парах с ускорением. Развитие скоростных и координационных способностей в игре баскетбол. Субъективные и объективные показатели. | | Уметь выполнять старты из различных исходных положений, правильно пробегать барьеры, освоить технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Соблюдать меры по технике безопасности. | | | | Текущий | | | | |
| ***25.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vector-running-clipart-by-holger-bogen-20822.jpg | Преодоление препятствий. Эстафетный бег.  Игра в «Баскетбол». | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15 м., бег по бревну, преодоление условного рва прыжком, преодоление забора, ползание по пластунски 15 м., метание мяча в цель. . Техника передачи эстафетной палочки: передача эстафеты в парах с ускорением.  Развитие скоростных и координационных способностей в игре баскетбол. Примерный дневник самоконтроля. | | Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь правильно бежать, преодолевая барьеры не изменяя скорость. Освоить технику передачи эстафетной палочки. Соблюдать меры по технике безопасности  Соблюдать меры по технике безопасности. | | | | Текущий | | | | |
| ***26.***  i (17).jpg | Переменный бег. О.Ф.П. Игра в «Баскетбол». | 1 | | ОРУ без предметов на месте. Бег в переменном темпе. Круговая тренировка: упражнения с гантелями, с гирями; прыжки через скакалку; Упражнения на гимнастической стенке: упражнения со штангой; Упражнения для развития силы на гимнастических матах; упражнения на силу на гимнастических брусьях. Игра в баскетбол.. | | Уметь выполнять бег в переменном темпе, самостоятельно работать по станциям с максимальной нагрузкой. Соблюдать меры безопасности в период выполнения заданий. Контролировать свое самочувствие и пульс. | | | | Текущий | | | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики.*** | | ***20*** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gifC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpg | | | | | | | | | | |
| ***27.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpg | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Акробатика: Повторение раннее изученных элементов. | 1 | | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Предупреждение травматизма. Строевые упражнения: повороты на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах. Акробатика – повторение ранее изученных элементов Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие двигательных качеств. | | | | Усвоить и соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации и по отдельности. | | | Текущий | | | |
| ***28.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов.  Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Наклоны вперед из положения сидя (тест). | 1 | | Строевые упражнения: повороты на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах. Акробатика: Стой­ка на голове и руках*.* Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. Длинный кувырок вперед .Сед углом. Мост из положения лежа и стоя. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь. Наклоны вперед из положения лежа - тест | | | | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации, выполнять лазание по канату, выполнять гимнастические элементы на гимнастическом бревне (д.) Соблюдает технику безопасности, умеет страховать и помогать товарищу. | | | Учетный **Ю.** 5- +11  4- +7  3- +5  **Д**. 5- +15  4- +11  3- +8 | | | |
| ***29***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\56b61c2d5977b.jpeg | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии.  ***D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\mto_2.jpg*** | 1 | | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на гимнастических матах. Акробатика: повторение ранее изученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь.(д). Упражнения на перекладине: Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись.(юн). | | | | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации, выполнять упражнения на перекладине (юн.), выполнять гимнастические элементы на гимнастическом бревне (д.) Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***30.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpg  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\i (3).jpg | Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg | 1 | | Строевые упражнения: повороты в движении. ОРУ на гимнастической стенке. Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь.(д). Упражнения на перекладине: вис стоя, вис согнувшись, вис прогнувшись. Связка: из виса согнувшись сзади – в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лежа или в вис. Подъем переворотом.(юн) Лазание по канату. | | | | Уметь: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации, Выполнять упражнения на перекладине (юн.), выполнять гимнастические элементы на гимнастическом бревне (д.) Освоить технику лазания по канату.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***31.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\fiz-ra1.pngD:\Desktop\КИМ\Sport_260208.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях Акробатика: комбинация из 6-8 элементов.  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png | 1 | | Строевые упражнения: повороты в движении. ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения на перекладине: Связка: из виса согнувшись сзади – в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лежа или в вис. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Сгибание и разгибание рук в упоре на махах; Соскок махом вперед (ю) Прыжки с высоты. Акробатика: Комбинация из 6 – 8 элементов. (приложение 1) | | | | Умеет выполнять элементы упражнений на перекладине и брусьях, акро­батические элементы про­граммы в комбинации. Соблюдает технику безопасности, умеет страховать и помогать товарищу | | | Текущий | | | |
| ***32.***  ***D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\mto_2.jpg***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png | Акробатика: комбинация из 8 элементов.  Висы и упоры: упражнения на перекладине.    C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\56b61c2d5977b.jpeg | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.  Акробатические упражнения: комбинация из 8 элементов. ( приложение 1). Упражнения на перекладине. Подтягивание. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Соскок махом вперед (ю) Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, прыжки со сменой ног, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь.(д). | | | | Умеет выполнять элементы упражнений на перекладине и брусьях, акро­батические элементы про­граммы в комбинации из 8 составляющих. Освоит элементы упражнений в равновесии соединив их в комбинацию.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***33.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест).  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\fiz-ra1.png | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.  Упражнения на перекладине: Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись. Подтягивание из виса – тест (ю.) Упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Сгибание и разгибание рук в упоре на махах. Соскок махом вперед (ю). Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, прыжки со сменой ног повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь.(д). Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления. | | | | Умеет выполнять элементы упражнений на перекладине и брусьях, акро­батические элементы про­граммы в комбинации из 10 составляющих. Освоит элементы упражнений в равновесии соединив их в комбинацию. Выполнит учебные нормативы: Подтягивание – тест (ю. - на высокой перекладине; д.- в висе лежа.) | | | Учетный **Ю.** 5- 10  4- 6  3- 4  **Д**. 5- 17  4- 14  3- 10 | | | |
| ***34.***  ***D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\mto_2.jpg*** | Висы и упоры: упражнения на перекладине (учет) и брусьях.  Упражнения в равновесии (учет).  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\i (3).jpg | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на перекладине: Разновидности висов и упоров. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись. (ю.) – учет по технике исполнения. Упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Сгибание и разгибание рук в упоре; Соскок махом вперед (ю). Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное равновесие, шаги польки, прыжки со сменой ног повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь.(д). учет, техника исполнения. Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления. | | | | Умеет правильно выполнять подъем переворотом, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине. (ю.) Освоит упражнения на брусьях. Уметь выполнять элементы упражнений в равновесии (д). Умеет правильно приземляться, прыгая с высоты. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по технике исполнения | | | |
| ***35.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\fiz-ra1.png  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\gymnastics-clipart-silhouette-vault-kellyvault.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях; сгибание рук в упоре на брусьях юн. (тест). Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на перекладине: Разновидности висов и упоров; Подъем переворотом. Упражнения на брусьях: брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед Сгибание рук на брусьях - тест, количество раз). Лазание по канату . Опорный прыжок согнув ноги (ю.) и прыжок ноги врозь (дев.) Упражнения на брусьях: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, сед на бедре, соскок с поворотом на 180 градусов.(д.) Лазание по канату произвольным способом. (д.) | | | | Освоит подъем переворотом на перекладине, упражнения на брусьях - комбинацию, опорный прыжок через коня, уметь выполнять лазание по канату. Выполняет нормативы по сгибанию и разгибанию рук в упоре на брусьях (ю.) Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю.** 5- 10  4- 7  3- 4 | | | |
| ***36.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Висы и упоры: упражнения на брусьях (учет).  Лазание по канату. Опорный прыжок.  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\22.jpg | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке Упражнения на перекладине: выход силой. Упражнения на брусьях: упор на руках согнувшись, подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах во внутрь, махи в упоре на руках, соскок махом вперед (учет). Лазание по канату. Опорный прыжок согнув ноги(ю.) и прыжок ноги врозь (дев.) Упражнения на брусьях: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, сед на бедре, соскок с поворотом на 180 градусов.(д.)- учет. Лазание по канату произвольным способом. | | | | Освоит выход силой в упор на перекладине , технику опорного прыжка, лазание по канату.  Умеет выполнять комбинацию упражнений на брусьях.  Выполняет комбинацию упражнений на брусьях на оценку.  Совершенствует свое физическое развитие. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по технике исполнения | | | |
| ***37.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\i (2).jpg | Лазание по канату. Опорный прыжок.  Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке.  Лазание по канату способом в два приема.  Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги высота 100-115 см (ю.) и прыжок ноги врозь через козла в ширину высота 105-110см. (дев.)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – тест. Из истории развития гимнастики. | | | | Освоит лазание по канату заданным способом.  Умеет выполнять прыжок опорный через козла.  Выполнит норматив по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Руководствуется правилами Т.Б. | | | Учетный **Ю.** 5- 22  4- 19  3- 16  **Д**. 5- 17  4- 15  3- 10 | | | |
| ***38.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg | Лазание по канату (учет). Опорный прыжок. Акробатика: произвольная комбинация. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Лазание по канату (ю.) – без помощи ног; (д.) способом в два приема – учет. Опорный прыжок согнув ноги (ю.) и прыжок ноги врозь. (дев.) Акробатика: произвольная программа, объединенная в комбинацию из 10 – 12 элементов акробатических упражнений | | | | Умеет выполнять лазание по канату, опорные прыжки. Составит произвольную акробатическую комбинацию из 10-12 элементов. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по результату. | | | |
| ***39.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.pngC:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Опорный прыжок (учет). Акробатика: произвольная комбинация. Висы и упоры: брусья - комбинация.  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\22.jpg | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Опорный прыжок согнув ноги (ю.) и прыжок ноги врозь (дев.)- учет.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.  Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.)  Двигательный режим подростка. | | | | Умеет выполнять; опорный прыжок согнув ноги (ю.) и прыжок ноги врозь (дев.) Составит комбинацию из 10 акробатических элементов.  Освоит комбинацию упражнений на брусьях. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по технике исполнения | | | |
| ***40.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\003-1.pngC:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\106.jpg | Акробатика: произвольная комбинация – 10 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация.  Прыжки через скакалку (тест) | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.  Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.) Прыжки через скакалку (количество раз в минуту) – тест. | | | | Освоит произвольную программу из 10 акробатических элементов; комбинацию упражнений на брусьях.  Выполнит тест по прыжкам через скакалку, согласно установленным нормативам. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный  **Ю.** 5- 150  4- 140  3- 120  **Д**. 5- 160  4- 150  3- 130 | | | |
| ***41.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\106.jpgC:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов.  Висы и упоры: брусья - комбинация. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.  Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.) | | | | Умеет выполнять произвольную программу из 12 акробатических элементов; освоить технику выполнения комбинации упражнений на брусьях. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***42.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\106.jpgC:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов.  Висы и упоры: брусья - комбинация. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.  Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.) | | | | Умеет выполнять произвольную программу из 12 акробатических элементов; освоить технику выполнения комбинации упражнений на брусьях. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***43.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\106.jpg | Акробатика: произвольная комбинация – 10 элементов.(учет)  Висы и упоры: брусья - комбинация. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.- учет. Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.)  История развития акробатики. | | | | Умеет выполнять произвольную программу из 12 акробатических элементов; освоить технику выполнения комбинации упражнений на брусьях.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по технике исполнения | | | |
| ***44.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Висы и упоры: брусья – комбинация. (учет) О.Р.У. на силу, гибкость. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке.  Акробатика: произвольная комбинация из 12 элементов.  Упражнения на брусьях: комбинация - из упора на согнутых руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах. кувырок вперед в сед ноги врозь, ноги вместе, 3-4 маха в упоре на руках, махом назад соскок с поворотом на 180 градусов.(ю.) Развитие силы, гибкости | | | | Умеет выполнять комбинацию упражнений на брусьях.  Развивает двигательные способности своего организма. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю. и Д.** – по технике исполнения | | | |
| ***45.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\pic_ea8246cf3b3c326_200x200.jpg | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Подъем ног на гимнастической стенке (тест). | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке.  Гимнастическая полоса препятствий: ИП – старт пловца-длинный кувырок вперед- преодоление 2 л/атлетических барьеров, переползание по пластунски – передвижение по гимнастической стенке- прыжок с высоты 1.5 метра- бег 10 метров – прыжок через козла – бег – прыжок через условный ров – два кувырка назад. Подъем ног на гимнастической стенке (тест). | | | | Освоит правильное преодоление полосы препятствий, соблюдать технику безопасности.  Выполнит тестирование по подъему ног на гимнастической стенке согласно нормативам. | | | Учетный **Ю.** 5- 12  4- 10  3- 8  **Д**. 5- 15  4- 13  3- 10 | | | |
| ***46.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\182014151145459.jpg | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Приседания (тест)  Игра в волейбол. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.  Гимнастическая полоса препятствий: ИП – старт пловца-длинный кувырок вперед- преодоление 2 л/атлетических барьеров, переползание по пластунски – передвижение по гимнастической стенке- прыжок с высоты 1.5 метра- бег 10 метров – прыжок через козла – бег – прыжок через условный ров – два кувырка назад. Приседания количество раз за 1 минуту (тест). | | | | Умеет правильно преодолевать полосу препятствий, соблюдать технику безопасности. Выполнит контрольные нормативы по тесту – приседания.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Учетный **Ю.** 5- 50  4- 48  3- 46  **Д**. 5- 48  4- 46  3- 44 | | | |
| ***47.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\475_3.png | О.Ф.П.  Игра в волейбол. | 1 | | Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Круговая тренировка: упражнения с гантелями, с гирями; прыжки через скакалку; Упражнения на стенке гимнастической: упражнения на гимнастических скамейках; упражнения со штангой; Упражнения для развития силы на гимнастических матах; упражнения на силу на гимнастических брусьях. Развитие реакции и координационных способностей в игре волейбол. | | | | Научиться правильно подбирать упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой, правильно подбирать дозировку, уметь совершенствовать свои навыки. Руководствуется правилами техники безопасности. | | | Текущий | | | |
| ***С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы:*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***В О Л Е Й Б О Л*** | | | **16** | | I:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\xlarge.jpg | | | | | | | | | |
| ***48.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1d11e5ebeed3c42540f69555bbe34fb8_XL.jpg | ***Техника безопасности на занятиях волейболом.***  *Волейбол:* Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча. Нападающий удар. Уч. игра. | | 1 | | Техника безопасности на занятиях волейболом. ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Ускорения, остановка. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками, прием снизу. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча. Нападающий удар.  Учебная игра в волейбол; мяч вводится в игру передачей сверху из 6 зоны. | | | Освоит передачи мяча сверху двумя руками, уметь выполнять нижнюю прямую и верхнюю подачу мяча. Научится выполнять нападающий удар. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***49.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Приём подачи, нападающий удар. Уч. игра; защита «углом вперёд». | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Ускорения, остановка. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками, прием снизу. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча. Прием подачи мяча. Нападающий удар.  Учебная игра в волейбол; защита «углом вперед» | | | Освоит передачи мяча сверху двумя руками, уметь выполнять нижнюю прямую и верхнюю подачу мяча. Научится выполнять прием подачи, нападающий удар.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***50.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху двумя руками. Подача и приём мяча после подачи. Учебная. игра с заданиями. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные упражнения. В упоре лежа перемещение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги. Перемещения, передача мяча сверху двумя руками, прием снизу. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра по заданиям. | | | Умеет выполнять передачи мяча сверху двумя руками, принимать мяч снизу после подачи, играть в волейбол по правилам. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***51.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча стоя спиной по направлению. Приём подачи, защитные действия, блокирование. Учебная игра. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные упражнения. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер. Перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча стоя спиной по направлению передачи. Подача мяча сверху, снизу, прием подачи. Одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям. | | | Освоит передачи мяча стоя спиной по направлению передачи. Уметь выполнять передачи мяча в прыжке. Научится выполнять одиночный блок, играть по заданиям. | | Текущий | | | | |
| ***52.***  ***D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\volebol.JPG*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху, приём снизу. Одиночное блокирование. Приём отскочившего мяча от сетки. Учебная игра | | 1 | | ОРУ с мячами. Передвижения с изменением направления. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Бег на 10-15 метров из исходных положений: стойка волейболиста, сидя на полу, лежа на полу. Передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу. Одиночное блокирование. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра. | | | Умеет выполнять передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу двумя руками.  Освоит прием отскочившего мяча от сетки.  Научится выполнять установку на игру. | | Текущий | | | | |
| ***53. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\9715817.jpg*** | *Волейбол:* Приём мяча одной рукой, нападающий удар, блок. Передача мяча сверху над собой. Учебная игра. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Челночный бег (отрезки 3-6 метров), общий пробег за одну попытку 12-18 метров; то же пробегается сначала лицом вперед, обратно спиной вперед. Прием мяча одной рукой. Нападающий удар, одиночный блок. Передачи мяча сверху над собой двумя руками. Учебная игра по заданиям. | | | Научится принимать мяч одной рукой, выполнять нападающий удар, блокировку.  Освоит передачи мяча сверху над собой. | | Текущий | | | | |
| ***54.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\139499207.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху (**к**). Приём мяча от сетки. Учебная игра; тактические действия в защите и нападении. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами, зигзагами вправо и влево в коридоре 4-5 метров с продвижением вперед, назад. Ускорения, остановка. Передачи мяча сверху двумя руками (учет). Прием мяча отскочившего от сетки.  Учебная игра; тактические действия в защите и нападении. | | | Умеет выполнять передачи мяча сверху над собой на технику исполнения. Применяет тактические действия в нападении и защите во время игры. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***55. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg*** | *Волейбол:* Приём подачи, передача на удар, нападающий удар, страховка. Учебная игра; тактические действия. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами, зигзагами вправо и влево в коридоре 4-5 метров с продвижением вперед, назад. Ускорения, остановка. Подача мяча, прием подачи, передача мяча под нападающий удар, страховка. Учебная игра по заданиям. | | | Научится принимать мяч после подачи, выполнять нападающий удар, страховку. Применяет тактические действия в игре. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***56. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Подача мяча(**к**). Нападающий удар, страховка. Учебная игра по заданиям. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Челночный бег (отрезки 3-6 метров), общий пробег за одну попытку 12-18 метров; то же пробегается сначала лицом вперед, обратно спиной вперед.  Подача мяча на оценку. Прямой нападающий удар, страховка игрока. Учебная игра по заданиям. | | | Умеет выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи мяча на технику исполнения. Освоит выполнение нападающего удара. Научится выполнять установки на игру. Руководствуется правилами Т.Б. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***57.*** ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\MXBB.jpg*** | *Волейбол:* Прием мяча снизу двумя руками над собой (**к**). Подача мяча и приём с подачи. Учебная игра с заданиями. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Челночный бег (отрезки 3-6 метров), общий пробег за одну попытку 12-18 метров; то же пробегается сначала лицом вперед, обратно спиной вперед.  Прием мяча снизу двумя руками над собой -20 передач. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча, прием мяча с подачи. Учебная игра. | | | Умеет выполнять прием мяча двумя руками снизу. Владеет подачей мяча и приемом после подачи. Выполняет установки на игру. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***58.*** ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:* Нападающий удар. Передачи и приемы мяча после передвижения. Тактические действия. Учебная игра. | | 1 | | ОРУ с мячами. Передвижения с изменением направления. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Бег на 10-15 метров из исходных положений: стойка волейболиста, сидя на полу, лежа на полу. Прямой нападающий удар. Передачи и приемы мяча после передвижения. Тактические действия. Учебная игра. | | | Совершенствует индивидуальные технические действия при выполнении нападающего удара, передач мяча и прием а мяча после передвижения. Освоит тактику действий в игре.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***59.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1d11e5ebeed3c42540f69555bbe34fb8_XL.jpg | *Волейбол:* Нападающий удар (**к).** Передачи и приемы мяча после передвижения. Технические действия в защите. Двусторонняя игра. | | 1 | | ОРУ с мячами. Передвижения с изменением направления. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Бег на 10-15 метров из исходных положений: стойка волейболиста, сидя на полу, лежа на полу. Прямой нападающий удар. Передачи и приемы мяча после передвижения. Тактические действия. Учебная игра. | | | Умеет выполнять нападающий удар на технику исполнения. Освоит передачи и приемы мяча после передвижения. Применяет защитные технические действия во время игры.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***60.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Передачи и приемы мяча после передвижения. Действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Двусторонняя игра. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами, зигзагами вправо и влево в коридоре 4-5 метров с продвижением вперед, назад. Ускорения, остановка. Передачи и приемы мяча после передвижения. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Технические и тактические действия игрока в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Учебная игра. | | | Совершенствует индивидуальные технические действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Освоит передачи и приемы мяча после передвижения.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***61.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg*** | *Волейбол:* Действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Двусторонняя игра. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами, зигзагами вправо и влево в коридоре 4-5 метров с продвижением вперед, назад. Ускорения, остановка. Передачи и приемы мяча после передвижения. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Технические и тактические действия игрока в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Учебная игра. | | | Совершенствует индивидуальные технические действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Умеет применять освоенные технические действия в игре. | | Текущий | | | | |
| ***62.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:* Зачетная игра в волейбол. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Командные тактические и индивидуальные технические действия игрока в зачетной игре в волейбол с получением оценок за применение изученных приемов. | | | Владеет арсеналом технических приемов в игре в волейбол.  Демонстрирует применение навыков и умений в игре.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***63.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Зачетная игра в волейбол. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Командные тактические и индивидуальные технические действия игрока в зачетной игре в волейбол с получением оценок за применение изученных приемов. | | | Владеет арсеналом технических приемов в игре в волейбол.  Демонстрирует применение навыков и умений в игре. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***Б А С К Е Т Б О Л*** | | | **16** | | I:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpgI:\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\5176030299.jpg | | | | | | | | | |
| ***64. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\playing-basketball-clipart.jpg*** | *Баскетбол:* ***Т.Б. на занятиях баскетболом.***  Защитная стойка. Перемещения, остановки. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча. Учебная игра. | | 1 | | Техника безопасности на занятиях баскетболом. ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Ускорения, остановка. Защитная стойка, перемещения. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра: действия в защите, персональная опека.  Правила игры в баскетбол. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в перемещениях, остановках, ведении и бросках мяча в корзину. Изучит правила игры в баскетбол, ознакомится с правилами судейства.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***65. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | *Баскетбол:*  Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча на месте. Учебная игра. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Ускорения, остановка. Защитная стойка, перемещения. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Терминология баскетбола. Жесты судей. Учебная игра. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в ведении мяча, остановке в два шага, бросках мяча с точек, передачах на месте. Освоит терминологию баскетбола, жесты судей. | | Текущий | | | | |
| ***66. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2155760_баскетбол-вектора-спорт-Перейти-команда-подготовки.jpg*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной и двумя руками. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с изменением направления движения и скорости, высоты отскока с обеганием стоек. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения мяча. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра; по заданиям. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах мяча одной и двумя руками, ведении мяча с изменением направления и высоты отскока. Умеет применять технические действия в игре. | | Текущий | | | | |
| ***67.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной рукой от плеча. Дистанционные броски. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Повороты без мяча и с мячом. Дистанционные броски мяча с расстояния до корзины не более 4.80 м. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с изменением направления движения и скорости, высоты отскока с обеганием стоек. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения мяча. Терминология баскетбола. Жесты судей. Учебная игра; по заданиям. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах мяча одной рукой от плеча, в дистанционных бросках, ведении мяча с изменением направления и высоты отскока.  Умеет применять технические действия в игре. | | Текущий | | | | |
| ***68.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной и двумя руками от груди и от плеча. Бросок после бега и ловли мяча. Учебная игра; переход от нападения к защите. | | 1 | | ОРУ с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра; переход от нападения к защите. Российский баскетбол на олимпийских играх. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах мяча одной и двумя руками от груди и от плеча, в бросках после бега и ловли мяча.  Освоит переход от нападения к защите в игре. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***69. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\846886_html_7676fe41.jpg*** | *Баскетбол:* Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям. | | 1 | | ОРУ с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Вырывание и выбивание, перехват мяча. Броски мяча с точек и в движении после ведения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  Игра по заданиям. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в бросках мяча с точек и в движении, в выбивании, перехватах мяча, в ведении мяча с различным отскоком. Умеет применять технические действия в игре. | | Текущий | | | | |
| ***70.*** D:\Desktop\КИМ\108550_html_m29de50dd.jpg | *Баскетбол:* Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Защитная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Приемы нападения; быстрый отрыв. Штрафные броски. Терминология баскетбола. Жесты судей.  Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в перемещениях и приемах нападения, штрафных бросках.  Освоит зонную систему защиты 2-3, 2-1-2 в игре. Знает терминологию баскетбола и жесты судей. | | Текущий | | | | |
| ***71. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0_173301_19970496_L.png*** | *Баскетбол:* Передачи мяча в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в движении после ловли мяча Учебная игра; командное нападение против зонной защиты 2-1-2. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Защитная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Передачи мяча в движении без ведения и с ведением мяча. Штрафные броски. Броски мяча в движении после ловли. Учебная игра; командное нападение против зонной защиты 2-1-2. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах мяча в движении, штрафных бросках, в бросках мяча в движении после ловли.  Умеет применять технические действия в игре. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***72.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Ловля и передача мяча **(к).** Штрафные броски.  Учебная игра; смена систем защиты в процессе игры. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Ускорения, остановка. Ловля и передача мяча на технику исполнения (на оценку). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Штрафные броски.  Учебная игра; смена систем защиты в процессе игры. | | | Умеет выполнять ловлю и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Освоит технику выполнения штрафного броска. Применяет смену систем защиты в процессе игры. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***73. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2155760_баскетбол-вектора-спорт-Перейти-команда-подготовки.jpg*** | *Баскетбол:* Штрафные броски **(к).** Встречные передачи.  Броски мяча в движении.  Учебная. игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Бег и передвижения приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Штрафные броски на технику исполнения (на оценку). Встречные передачи. Броски мяча в движении после ведения и выполнения двух шагов.  Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | | | Умеет технически правильно выполнять штрафные броски. Освоит технику выполнения встречных передач, бросков мяча в движении.  Применяет зонную систему защиты 2-3, 2-1-2 в игре. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***74. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | *Баскетбол:* Броски мяча в движении **(к).** Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в движении после ведения и выполнения двух шагов на технику исполнения (на оценку).  Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Учебная игра; переход от защиты в нападение. | | | Умеет технически правильно выполнять броски мяча в движении.  Освоит ведение и передачи мяча с тактической направленностью.  Применяет тактический прием переход от защиты в нападение в процессе игры. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***75.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** | *Баскетбол:* Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Учебная игра в баскетбол; быстрый прорыв, зонная защита. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка после ведения, поворот, ведение с ускорением, бросок мяча в корзину). Учебная игра в баскетбол; быстрый прорыв, зонная защита. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах, ведении, бросках мяча в движении.  Применяет тактические приемы быстрый прорыв, зонная защита в процессе игры. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | |
| ***76.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Учебная игра в баскетбол | | 1 | | ОРУ с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка после ведения, поворот, ведение с ускорением, бросок мяча в корзину). Учебная игра в баскетбол.. | | | Совершенствует технические приемы баскетбола в передачах, ведении, бросках мяча в движении.  Умеет применять технические действия в процессе игры. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | |
| ***77.***  ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** | *Баскетбол:* Зачетная игра в баскетбол. | | 1 | | ОРУ с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Командные тактические и индивидуальные технические действия игрока в зачетной игре в баскетбол с получением оценок за применение изученных приемов. | | | Владеет арсеналом технических приемов в игре баскетбол.  Демонстрирует применение навыков и умений в игре. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| ***78. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | *Баскетбол:* Зачетная игра в баскетбол. | | 1 | | ОРУ с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Командные тактические и индивидуальные технические действия игрока в зачетной игре в баскетбол с получением оценок за применение изученных приемов. | | | Владеет арсеналом технических приемов в игре в баскетбол.  Демонстрирует применение навыков и умений в игре. | | Учетный  *По технике исполнения* | | | | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | | | **23** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\fb32d2e8.jpg | | | | | | | | | |
| ***80.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | ***Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой.*** Низкий старт. Челночный бег 3х10м.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х10м.  Прыжки в высоту с прямого разбега; с толчковой на толчковую, согнув ноги, перешагиванием. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | Руководствуется правилами техники безопасности. Освоит технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | | Текущий | | | | | |
| ***81.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | Смешанное передвижение. Барьерный бег.  Игра в баскетбол 3х3.. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение; бег в чередовании с ходьбой – дистанция до 1200 м. Техника барьерного бега: преодоление барьеров. Игра в баскетбол 3х3.. | | Научится сочетать бег с ходьбой, правильно дышать во время движения. Освоит технику барьерного бега. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |
| ***82.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Челночный бег 3х10м**.(тест).** Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров на результат. Прыжки в высоту с прямого разбега; выполняется- с толчковой на толчковую, согнув ноги, перешагиванием. Способы подбора разбега.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | Умеет пробегать дистанцию челночного бега 3х10 метров за установленное нормативными требованиями время.  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю. Д.** | | | | | |
| 5-7.8с.  4-8.3с.  3-8.9с. | | | | 8.2 с  8.7 с.  9.5 с. | |
| ***83.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | *Л/атлетика:* Преодоление препятствий. Прыжок в длину с места. Подтягивание.(**тест).** | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, прыжки с высоты. Прыжки в длину с места. Подтягивание на результат (тест). | | Выполнит норматив по подтягиванию на перекладине. Освоит технику преодоления препятствий. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю. Д** | | | | | |
| 5-10  4- 6  3- 4 | | | | | 17  14  10 |
| ***84.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча в цель. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега; с толчковой на толчковую, согнув ноги, перешагиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.  Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели. | | Совершенствует технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Освоит технику метания мяча в цель. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | | |
| ***85.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с места **(тест).**  Барьерный бег.  Преодоление препятствий. | | 1 | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Прыжок в длину с места на результат (тест). Техника передачи эстафетной палочки: передача эстафеты в парах с ускорением. Техника преодоления нескольких барьеров. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, прыжки с высоты.. | | Выполнит норматив по прыжкам в длину с места. Освоит технику барьерного бега. Совершенствует технику преодоления препятствий.  Руководствуется правилами Т.Б. | | Учетный  **Ю. Д**. | | | | | |
| 5-190с  4-175с  3-160с | | | | 180см  165см  150см | |
| ***86.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Бег в чередовании с ходьбой. Игра в баскетбол 3х3. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег в чередовании с ходьбой на дистанцию до 1200 метров, с отработкой техники работы рук и постановки стоп ног. Игра в баскетбол 3х3. | | Совершенствует технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Освоит технику бега в чередовании с ходьбой.  Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |
| ***87.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\09502074.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча в цель. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с постепенным увеличением высоты планки.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. | | Совершенствует технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  Освоит технику метания мяча в цель. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | | |
| ***88.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Игра в «Стритбол». | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Ускорения на отрезки 10, 15, 20 метров.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.  Игра в «Стритбол». | | Выполнит норматив по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» Умеет выполнять старты из различных исходных положений.  Руководствуется правилами Т.Б. | | Учетный  **Ю**. **Д.** | | | | | |
| 5-125с  4-115с  3-100с | | | | 115см  105см  95см | |
| ***89.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:* Переменный кросс - фартлек: 30мин. Упражнения на координацию. | | 1 | | ОРУ на гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения.  Техника длительного бега с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий. Переменный кросс - фартлек: 30мин. Упражнения на координацию движений. | | Совершенствует технику длительного бега с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий. Освоит упражнения на координацию движений. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |
| ***90.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Низкий старт. Повторный бег на 30; 60м.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Низкий, высокий старты, бег до 40 м. Стартовый разгон. Повторный бег на 30; 60 метров. . Специальные прыжковые упражнения; отталкивание с шага, прыжок с шага с приземлением на маховую ногу, прыжок с 3 шагов разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги с 13 – 15 беговых шагов разбега. | | Совершенствует технику бега на короткие дистанции. Научится выполнять низкий старт. Освоит технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  Руководствуется правилами техники безопасности. | | Текущий | | | | | |
| ***91.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | Бег на 30м. (**тест).**  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30 метров на результат (тест). Пробежка по разбегу с обозначением места отталкивания. Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов разбега способом «согнув ноги». Игра в мини футбол. | | Выполнит норматив в беге на 30 метров. Совершенствует технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивает двигательные качества в игре мини футбол. | | Учетный  **Ю. Д.** | | | | | |
| 5- 5.0  4- 5.6  3- 6.0 | | | | 5.2  5.8  6.2 | |
| ***92.***  i (32).jpg | Бег на 60 м. на результат.**(к).** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 60 метров на результат (тест). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов разбега.  Метание мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. | | Выполнит норматив в беге на 60 метров. Совершенствует технику прыжка в длину способом «согнув ноги», метания мяча на дальность. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю**. **Д.** | | | | | |
| 5- 9.4  4-10.4  3-10.9 | | | | 9.8  10.5  11.2 | |
| ***93.*** D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Бег 1000м.на результат.(**к)**. Метание мяча на дальность с разбега.  Игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения.  Бег на 1000 метров на результат (тест). Метание мяча на дальность из за головы с места и с 3-5 шагов разбега.  Игра в мини футбол. | | Преодолеет дистанцию 1000 метров, согласно нормативам. Совершенствует технику метания мяча на дальность. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю. Д.** | | | | | |
| 5- 4.20  4- 5.20  3- 6.20 | | | | 5.00  6.00  7.00 | |
| ***94.*** i (32).jpg | Бег на 100м**.** на результат **(к).** Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий, низкий старты. Бег на 100 метров на результат (тест). Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка в длину с 13-15 беговых разбега способом «прогнувшись». | | Выполнит норматив в беге на 100 метров. Совершенствует технику прыжка в длину способом «согнув ноги», метания мяча на дальность. Руководствуется правилами Т.Б. | | Учетный  **Ю**. **Д**. | | | | | |
| 5- 15.4  4- 15.8  3- 16.2 | | | | 17.2  18.0 18.6 | |
| ***95.***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\5809044-throwing-ball.jpg | Метание мяча на дальность на результат (**к).**  Игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат (тест).  Игра в мини футбол. | | Выполнит норматив в метании мяча на дальность с разбега. Развивает двигательные качества в игре мини футбол. | | Учетный  **Ю. Д**. | | | | | |
| 5-39 м  4-28 м  3-20 м | | | | 5-26м  4-20м  3-17м | |
| ***96.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | Прыжок в длину с разбега на результат. (**к**).  Игра в мини футбол.. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Прыжок в длину с 13-15 беговых разбега на результат. (**тест**).  Игра в мини футбол. | | Выполнит норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивает двигательные качества в игре мини футбол. Руководствуется правилами Т.Б. | | Учетный  **Ю**. **Д.** | | | | | |
| 5-380  4-340  3-300 | | | 350см  320см  290см | | |
| ***97. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\pals-afterschool-glounthaune-n-s-kids-cross-country-running-1024x993.png*** | Бег на 1500м на **результат**.  Подвижные игры. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 1500 метров на результат. (тест).  Подвижные игры. | | Преодолеет дистанцию 1500 метров, согласно нормативам. Развивает двигательные качества в подвижных играх. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю. Д**. | | | | | |
| 5-7.00  4-7.50  3-8.30 | | | | 7.30  8.30  9.00 | |
| ***98.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | Бег на 2000 м. на **результат (к).**  Подвижные игры. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые упражнения.  Бег на 2000 метров на результат. (тест).  Подвижные игры. | | Преодолеет дистанцию 2000 метров, согласно нормативам. Развивает двигательные качества в подвижных играх. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю.** **Д**. | | | | | |
| 5-12.00  4-13.00  3-14.00 | | | | 14.00  15.00  16.00 | |
| ***99.*** D:\Desktop\КИМ\sport057.png | Стартовые ускорения .  Бег на 300м. на результат.  Подвижные игры. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Бег на 300м. на результат. (тест).  Подвижные игры. | | Выполнит норматив в беге на 300 метров. Развивает двигательные качества в подвижных играх. Руководствуется правилами техники безопасности. | | Учетный  **Ю**. **Д**. | | | | | |
| 5-0.56  4-1.11  3-1.20 | | | | 1.01м  1.15м  1.25м | |
| ***100. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2016-03-23_14-53-16.png*** | Тройной прыжок.  Стартовые ускорения.  Бег на выносливость – 6мин**.** (**тест**)  Учебная игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовые ускорения.  Бег на выносливость – 6мин**.** (**тест**)  Учебная игра в мини футбол. | | Освоит технику тройного прыжка. Преодолеет максимальное расстояние в беге за 6 минут. Развивает двигательные качества в мини футбол. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |
| ***101. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2016-03-23_14-53-16.png*** | Тройной прыжок.  Стартовые ускорения.  Учебная игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовые ускорения.  Тройной прыжок.  Учебная игра в мини футбол. | | Совершенствует технику тройного прыжка. Развивает двигательные качества в мини футбол. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |
| ***102. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2016-03-23_14-53-16.png*** | Тройной прыжок.  Стартовые ускорения.  Учебная игра в мини футбол. | | 1 | | ОРУ в движении без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовые ускорения.  Тройной прыжок.  Учебная игра в мини футбол. | | Совершенствует технику тройного прыжка. Развивает двигательные качества в мини футбол. Руководствуется правилами Т.Б. | | Текущий | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания МС МБОУ СОШ № 7  от \_\_\_\_\_ августа 2016 года №\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись руководителя МС | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись  \_\_\_\_\_\_ августа 2016 года |

Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

***III. СТУПЕНЬ***

(**возрастная группа от 11 до 12 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -  5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

***IV. СТУПЕНЬ***

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№  п/п*** | ***Виды испытаний***  ***(тесты)*** | ***Нормативы*** | | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | | |
| ***Бронзовый знак*** | ***Серебряный знак*** | ***Золотой знак*** | ***Бронзовый знак*** | | ***Серебряный знак*** | ***Золотой знак*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию -10 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

***3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |