

МКОО «Игирменская основная общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для детей с задержкой психического развития вариант 7.2
для 6 класса

п. Игирма, 2024 г

Приказ №52 от «2» сентября 2024 года
«Об утверждении КТП на 2024-2025 учебный год»

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающегося 6 класса с задержкой психического развития вариант 7.2, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2019/2020 учебный год.
4. Учебного плана МБОУСОШ п.Пионерский на 2019/2020 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

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 (например, карточки) и методические разработки учителя. 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.).

В основной школе 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). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 600 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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).

Измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Ритмическая гимнастика (Девочки).

Опорные прыжки.

Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнение и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнение и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки); и на параллельных брусьях (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание. Основные виды плавания. Старты, повороты, финиш.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Упражнение для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие силы, выносливости, координации движений .

Лыжные гонки. Развитие силы, выносливости, координации движений, быстроты.

Плавание. Развитие силы, выносливости, гибкости ,координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура» на 6 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Деятельность учащегося	Дата
1	Легкая атлетика (16 ч)					
1.1	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. На овладение техникой спринтерского бега.	Изучение нового материала	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Техника спринтерского бега	Научиться строевой подготовке и правильной техники спринтерского бега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение техники спринтерского бега К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1.2	Высокий старт. Бег с ускорением от 30-40 метров.	Комплексный	Как правильно делать высокий старт. Правильная техника метания набивного мяча.	Научиться выполнять высокий старт и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение высокого старта и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.3	КУ – Высокий старт. Бег на результат 60	Комплексный	Правильный высокий старт. Как совершенствовать	Научиться качественно, выполнять высокий	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

	метров. Совершенствован ие техники метания набивного мяча.		технику метания набивного мяча.	старт . Научиться входить в старт и технике метанию набивного мяча.	П.: демонстрировать вариативное высокий старт и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.4	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Повторение	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1.5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Комплекс- ный	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1.6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Комплекс- ный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.7	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Комбиниро- ванный	Как правильно вы- полнить бег 60 м. на результат. Как пра- вильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в	

					процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1.8	Совершенствован ие прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Учётный	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.9	Совершенствован ие техники метания мяча на дальность.	Комплек- ный	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1.10	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Учётный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.11	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комплек- ный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1.12	Бег 1500 м. Совершенствован ие передачи эстафетной	Комплек- ный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи	

	палочки.		технику передачи эстафетной палочки.		эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1.13	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Комплексный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1.14	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комплексный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1.15	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1.16	На развитие координационных способностей. Работа на координационной лестнице.	Комплексный	Выполнение основных координационных перемещений На координационной лестнице.	Научиться работать на координационной лестнице.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение координационных элементов и движений. К.: взаимодействовать со сверстниками в	

					процессе совместного освоения сложных координационных упражнений.	
2	Спортивные игры. Баскетбол (6 ч)					
2.1	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока. Основы перемещений	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать основные стойки и перемещения.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
2.2	Остановки на две ноги и на раз, два.	Комплексный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
2.3	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комплексный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	

2.4	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	
2.5	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
2.6	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Учётный	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	
3	Спортивные игры. Волейбол (6 ч)					
3.1	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору	Изучение нового материала	Как вести себя на уроке по волейболу. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	

	учащихся.		правильно играть в подвижные игры.		технический действий.	
3.2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Комплексный	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
3.3	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Комплексный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
3.4	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплексный	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
3.5	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплексный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	

			пионербол.	пионербол.	технический действий.	
3.6	На освоение техники нижней подачи	Учётый	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
4	Гимнастика (8 ч)					
4.1	На освоение строевых упражнений	Комплексный	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
4.2	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
4.3	На освоение общеразвивающих упражнений	Комплексный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

	без предметов на месте и в движении.			девочкам обручами и булавами.	<p>Р.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	
4.4	На совершенствование. Висов и упоров.	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах и упорах.	Научиться правильно делать висы и упоры.	<p>Р.: включать упражнения на висы и упоры, в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	
4.5	На освоение прыжков.	Комплексный	Как правильно делать вскоки и соскоки на козла.	Научиться делать вскок и соскок на козла (козел в ширину 80-100 см)	<p>Р.: включать упражнения на прыжки через козла в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	
4.6	На освоение акробатических упражнений	Комплексный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед, стойку на лопатках.	<p>Р.: включать кувырки в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на кувырок вперед и назад.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	
4.7	На развитие координационных	Комплексный	Как правильно работать на	Научиться работать на координацион-	Р.: применять упражнения координационной направленности для	

	способностей.		координационной лестнице	ной лестнице	развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение координационных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на координационной лестнице.	
4.8	КУ- два кувырка вперед, один назад, мостик, рондо и все это в связке синхронно.	Комбинированный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.	
5	Спортивные игры. Волейбол (5 ч)					
5.1	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
5.2	Совершенствование стойки волейболиста. Техника	Повторение	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как	Научится правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в	

	набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.		выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
5.3	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комплексный	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
5.4	Совершенствован ие техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
5.5	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствован ие техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	

	передачи мяча снизу.		правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	действия волейбола.		
6	Спортивные игры. Баскетбол (4 ч)					
6.1	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
6.2	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Комбинированный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
6.3	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	
6.4	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	

6.5	Новогодние веселые старты.	Комбинированный	Как правильно вести себя на веселых стартах.	Научиться новым элементам и передвижениям на этапах в команде.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
7	Лыжная подготовка (15 ч)					
7.1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Научиться вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
7.2	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Повторение	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.3	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного	Учётный	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	

	хода. Дистанция 1 км.		хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.			
7.4	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
7.5	Подъем елочкой на склоне 45°	Комплексный	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.6	Подъем елочкой на склоне 45°	Комплексный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	

7.7	Техника спусков. Дистанция 2 км.	Комплексный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
7.8	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
7.9	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
7.10	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

7.11	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Учётный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.12	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Учётный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.13	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Комплексный	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	

7.14	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Комплексный	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
7.15	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Комплексный	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
8	Плавание (10 ч)					
8.1	ТС и ТБ по разделу плавание. Обучение общеразвивающих упражнений и СФУ . Игры и развлечения на воде.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по плаванию .	Научиться правильно играть в воде.	Р.: применять правила подбора одежды для плавания П.: моделировать технику игровых действий и приемов в воде. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	

8.2	Изучение игр на воде и под водой (поплавок, медуза)	Комплексный	Как правильно играть на воде и в воде.	Научиться задерживать дыхание на воде и в воде.	Р.: использовать игровые действия на плавание для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
8.3	Изучение основ плавания на спине.	Комплексный	Как выполнить правильную технику плавания на спине. Как правильно совершенствовать технику плавания на спине.	Научиться выполнять передвижение на спине в воде.	Р.: использовать игру на воде в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	
8.4	КУ –проплавание 25-50 метров на спине . Совершенствование плавания на спине.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку технику плавания на спине. Как совершенствовать технику плавания на спине.	Научиться выполнять проплывать 25-50 метров на спине.	Р.: выполнять правила передвижения в группе на воде. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
8.5	Основы ныряния с тумбочки.	Комплексный	Как правильно выполнить ныряние. Как правильно выполнить ныряния с тумбочки.	Научиться технике ныряния с тумбочки.	Р.: использовать игровые действия при нырянии с тумбочки и развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	

					К.: соблюдать правила безопасности.	
8.6	Изучение основ плавания кролем.	Изучение нового материала	Как выполнить совершенствование техники плавания кролем на суше и в воде.	Научиться выполнять технику плавания кролем на воде.	Р.: использовать игры на воде в организации активного отдыха. П.: моделировать технику плавания кролем. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	
8.7	Совершенствование основ плавания кролем.	Комплексный	Как совершенствовать основы плавания кролем.	Научиться играть в подвижные игры по правилам на воде, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий в бассейне. П.: моделировать технику плавания кролем К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
8.8	Изучение основ плавания брассом и дельфином на суше и в воде.	Комплексный	Как выполнить совершенствование техники плавания брассом и дельфином на суше и в воде.	Научиться выполнять технику плавания брассом и дельфином на воде.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику плавания брассом и дельфином К.: соблюдать правила безопасности.	
8.9	Изучение основ старта, поворота и финиша на дистанции.	Комплексный	Как правильно выполнять технику старта, поворота и финиша.	Научиться выполнять технику плавания со стартом, поворотом и финишем на воде.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику старта, поворотом и финишем. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	

8.10	КУ- Проплывание 50 метров на время любым видом плавания. Подведение итогов по разделу.	Комплексный . Учётный	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно проплыть 50 метров .	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно плыть на скорость.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
9	Спортивные игры. Футбол (11 ч)					
9.1	ТС и ТБ по разделу футбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка футболиста	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по разделу футбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу футбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку футболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом П.: моделировать технику действий и приемов футболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
9.2	Техника передвижения с мячом перед собой. Техника приема и передачи мяча стопой	Комплексный	Как совершенствовать прием мяча стопой.	Научитесь правильно выполнять стойку футболиста.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.	
9.3	Совершенствование техники передачи. Остановки мяча как левой так и правой ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику остановки мяча.	Научиться технике остановки мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	

9.4	Совершенствование основ удара по мячу правой и левой ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику удара правой и левой ногой.	Научиться технике удара по мячу правой и левой ногой. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футболиста.	
9.5	Техника ловли мяча на воротах.	Комплексный	Как правильно выполнить ловлю мяча.	Научиться качественно, выполнять технику ловли мяча на воротах.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.	
9.6	Совершенствование техники приема и передачи мяча от ворот.	Комплексный	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча.	Научиться технике приема и передачи мяча.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	

9.7	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование передач на скорости.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку технику передачи в парах.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
9.8	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование основ передач на скорости в движении.	Комплексный	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах.	Научиться приему и передачи мяча в парах с правой и левой ногой.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола	
9.9	КУ – удар по воротам с 11 метров.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку удар с 11 метров.	Научиться качественному выполнению удара с 11 метров.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	

9.10	Развитие двигательных качеств по средствам игры в лапту. Подведение итогов по разделу футбол. Учебная игра.	Комплексный	Как развить двигательные качества по средствам СФУ футболиста Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в футбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ футбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
10	Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)					
10.1	На освоение строевых упражнений	Изучение нового материала	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять строевые упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	
10.2	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться качественно выполнять общеразвивающие упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	

10.3	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Комплексный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а девочкам обручами и булавами.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
10.4	На совершенствование. Висов и упоров.	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах и упорах.	Научиться правильно делать висы и упоры.	Р.: включать упражнения на висы и упоры, в различные формы занятий физической культурой. П.: применять висы и упоры для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
10.5	На освоение прыжков через гимнастического козла.	Комплексный	Как правильно делать вскоки и соскоки на козла.	Научиться делать вскок и соскок на козла (козел в ширину 80-100 см)	Р.: включать упражнения на прыжки через козла в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
10.6	На освоение акробатических упражнений	Комплексный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед , стойку на лопатках.	Р.: включать кувырки в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на кувырок вперед и назад.	

					К.: соблюдать правила безопасности.	
10.7	На развитие координационных способностей.	Комплексный	Как правильно работать на координационной лестнице	Научиться работать на координационной лестнице	Р.: применять упражнения координационной направленности для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение координационных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на координационной лестнице.	
10.8	КУ- два кувырка вперед, один назад, мостик, рондо и все это в связке синхронно.	Комплексный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.	
10.9	На освоение строевых упражнений	Повторение	Как правильно выполнять строевые построения.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	

10. 10	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Повторение	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11	Легкая атлетика (10 ч)					
11.1	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Комплексный	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
11.2	Старт. Метание.	Комплексный	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	

11.3	Разгон. Выносливость. Бег.	Комплексный	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11.4	Старт. Прыжки.	Учётный	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
11.5	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Учётный	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11- 15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Пры- жок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11.6	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Комплексный	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	

11.7	Метание мяча.	Комплексный	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	
11.8	Прыжок в длину. Эстафета.	Комплексный	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	
11.9	Метание мяча. Бег на выносливость.	Комплексный	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	
11.10	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Комплексный	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из	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

		положения	13	2	5—7	9	6	10—12	18	
		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше				
		на высокой	12	1	4—6	7				
		перекладине	13	1	5—6	8				
		из виса,	14	2	6—7	9				
		кол-во раз	15	3	7—8	10				
		(мальчики)								
		на низкой	11					4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине	12					4	11—15	20
		из виса лежа,	13					5	12—15	19
		кол-во раз	14					5	13—15	17
(девочки)	15					5	12—13	16		

Приложение к программе. Контрольно-измерительные материалы 5 класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34