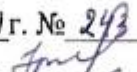
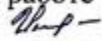



<p style="text-align: center;">«Рассмотрено»</p> <p>На заседании методического совета МБОУ «Малоимышская средняя общеобразовательная школа»</p> <p>Пр. от <u>28.06</u> 2021г. № <u>243</u></p> <p>Председатель Винтер Н.А. </p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p>С.Н. Ильина </p> <p><u>28.06</u> 2021г.</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ «Малоимышская СОШ»</p> <p>М.А. Помогаев</p> <p>Пр. от « <u>28.06</u> 2021 г. » № <u>243</u></p> 
--	---	--

**Рабочая программа учебного предмета**  
«Физическая культура»  
6 класс

Составитель: учитель Физической культуры  
Терещенко О.А

с. Малый Имыш  
2021г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 6 класс, составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями, внесенными приказами от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577;
- Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. № 08-1786 « О рабочих программах учебных предметов»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, ( одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ,протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции пр.№ 1/20 от 04.02.2020 г)
- Устав МБОУ «Малоимышская СОШ»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ», ( утв. пр. от 31.08.2020 г.№ 239 )
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа».
- Программа воспитания МБОУ «Малоимышская СОШ» на 2021-2025 гг., протокол №6 от 25.06.2021 г., Приказ №244 от 28.06.2021 г.
- Положения о ВФСК ГТО.

**Целью** школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на **решение следующих задач:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа воспитания является обязательной частью основных образовательных программ, направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Модуль «Школьный урок» имеет потенциал:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности и др.;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

## **Концепция (основная идея) программы**

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

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 с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы факультативно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

## **Место в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час используется на увеличение двигательной активности. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю). В соответствии с климатическими и региональными условиями образовательного учреждения МБОУ «Малоимышская СОШ» это время предусмотрено на расширенное изучение тем:

«Лыжная подготовка» и «Спортивные игры: баскетбол»

*Распределение учебного материала на различные виды программного материала при трехчасовых занятиях в неделю*

Раздел программы	Часы
<b>І. Базовая часть</b>	75
<b>1. Основы знаний</b>	В процессе уроков
<b>2. Двигательные умения и навыки</b>	
Легкая атлетика	21
Гимнастика	18

Спортивные игры	18
Лыжная подготовка	18
<b>3 Развитие двигательных способностей</b>	
<b>II. Вариативная часть</b>	30
1. Легкая атлетика	1
2. Лыжная подготовка	14
3. Спортивные игры	15
<b>Сетка часов</b>	105

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

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).

**Развитие двигательных качеств:** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

**Демонстрировать (навыки):** см.табл.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м.	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,7

### Результаты освоения программы, содержания, УТП

Содержательная линия (раздел)	Учебный материал Содержание	Требования ФГОС Планируемые результаты	
		Универсальные учебные действия	Предметные
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>История физической культуры.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	<b>Личностные результаты:</b> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>настоящее многонационального народа России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;</li> <li>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,</p>	<p>формы ее организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li><input type="checkbox"/> определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li><input type="checkbox"/> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и</li> </ul>
--	--	--



		<p>традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li><input type="checkbox"/> освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li><input type="checkbox"/> участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> </ul>	<p>формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li><input type="checkbox"/> руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><i>Легкая атлетика.</i>  <b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>          Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.  <b>Овладение техникой длительного бега.</b>          Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.  <b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>          Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>          Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>  <b>Освоение строевых упражнений</b>          Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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;</li> <li><input type="checkbox"/> формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно</li> </ul>	<p><b>Требования к двигательным навыкам:</b></p> <p><b>Гимнастика:</b> освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий, совершенствования акробатических</p>

<p>дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.</p> <p><b>Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).</p> <p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b></p> <p>Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p> <p><b>Освоение опорных прыжков.</b></p> <p>Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p><b>Освоение акробатических упражнений.</b></p> <p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).</p> <p><b>Овладение организаторскими способностями.</b></p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p>	<p>полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li><input type="checkbox"/> усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li><input type="checkbox"/> осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> </ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li><input type="checkbox"/> владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно</li> </ul>	<p>соединений, стойка на голове (мальчики)</p> <p><b>Элементы спортивных игр: баскетбол</b> (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений, выполнение двойного шага, броски в движении); <b>волейбол</b> (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте, прямой нападающий удар);</p> <p><b>Легкая атлетика:</b> бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 1500 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину - способом "согнув ноги" - разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 30 м.</p>
--	---	---

<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b></p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).</p> <p><b>Освоение ловли и передач мяча.</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).</p> <p><b>Освоение техники ведения мяча.</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами</p> <p><b>Овладение техникой бросков мяча.</b></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b></p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и</p>	<p>организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p><input type="checkbox"/> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 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;</p> <p><input type="checkbox"/> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p><input type="checkbox"/> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p><b>Кросс:</b> до 2 км</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <p>освоить</p> <p>одновременный</p> <p>одношажный ход,</p> <p>двушажный ход,</p> <p>торможение «плугом»,</p> <p>спуски с поворотами,</p> <p>лыжные гонки 4 км</p> <p><b>В метаниях на дальность и на меткость:</b> метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 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 по движущейся цели с 10—12 м.</p> <p><b>В гимнастических и акробатических упражнениях:</b></p> <p>выполнять комбинацию из четырех элементов на</p>
--	--	---

<p>владения мячом.</p> <p><b>Освоение тактики игры.</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>Волейбол.</b> <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p><b>Освоение техники приема и передач мяча.</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p><b>Освоение техники приема и передач мяча.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><b>Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.</b> Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b> Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>Освоение тактики игры.</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p>	<p>рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li><input type="checkbox"/> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li><input type="checkbox"/> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li><input type="checkbox"/> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li><input type="checkbox"/> умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>	<p>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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).</p> <p><i>В единоборствах:</i> осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники к борьбы в партере и в стойке (юноши).</p> <p><i>В спортивных играх:</i> играть в одну из спортивных игр (по</p>
--	--	---

	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p><b>Овладение организаторскими способностями</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).</p>	<p><b>В области физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li><input type="checkbox"/> владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</li> </ul>	<p>упрощенным правилам).</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul>
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных пере-мен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>		

**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.

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс

№ Урока	Дата	Раздел	Тема урока	Темы 5 класса	Характеристики деятельности	Основные понятия	Прогнозируемый результат	УУД
1.		<i>Легкая атлетика</i> 22 ч	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Инструктаж по охране труда.	Знать требования инструкций. Устный опрос Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно л: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
2.			Челночный бег 3 по 10 м. Бег в течение 6-ти минут.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)

					максимальной скоростью.			
3.			Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию
4.			Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта	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.		Скоростной бег до 40м.	Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Подведение итогов.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.				владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6.			Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	Урок соревнования.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 –	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;



					3 серии по 20 – 40 метров.			
7.			Эстафеты, встречная эстафета		Эстафеты, встречная эстафета.			
8.			Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
9.		Беговые упражнения в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.	Развитие скоростной выносливости			
10.		Стартовый входной контроль. Бег от 200 до 1000 м.		Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.			умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	
11.		Метание	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2		Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей:	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

			кг, девушки – до 1 кг.		юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.			деятельность с учителем и сверстниками;
12.			Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта
13.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
14.		Прыжки	Прыжки в длину с места – на результат.		Прыжок через 2 или 4 шага; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:

					с места – на результат.			
15.			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Прыжок в длину с разбега.		Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:
16.			Медленный бег с изменением направления по сигналу.		Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора
17.		Длительный бег	Смешанное передвижение (бег в чередование с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.		Много скоки. Смешанное передвижение (бег в чередование с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	Развитие выносливости.	Корректировка техники бега	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
18.			Эстафеты с препятствиями.		Эстафеты с препятствиями. Переменный бег – 10 минут			
19.			Преодоление полосы препятствий с		Преодоление полосы препятствий с	Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.	Планировать свое действие в соответствии с

			использовани ем бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.			поставленной задачей. Уметь контролировать действия партнера.
20.			Бег 1000 метров – на результат.		Бег 1000 метров – на результат.			Составление плана и последовательности действий.
21.			Бег 1000 метров – на результат.		Эстафеты с препятствиями. Беговые упражнения.	Развитие силовой выносливости		Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.
22.	.		Метание в горизонтальн ую и вертикальную цель Кросс до 15 минут.		Метание в горизонтальную и вертикальную цель Кросс до 15 минут.	<i>причинно- следственные связи.</i>	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь контролировать действия партнера.
23.		<b>Спо рти вны е игр ы 18 ч</b>	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед		Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты,	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Дозировка индивидуальная	Адекватно воспринимать оценку учителя.

					игровые упражнения.			
24.			Развитие координационных способностей.		Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.			Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
25.			Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Различать способ и результат действия.
26.			Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками		Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
27.			Прием и передача мяча снизу двумя руками		Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

					набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах			отношения к учению
28.			Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
29.			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
30.			Подвижная игра «Подай и попади».		Подвижная игра «Подай и попади».	Подача мяча.		Адекватно воспринимать оценку учителя.

31.			Разбег, прыжок и отталкивание; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.		Разбег, прыжок и отталкивание; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Нападающий удар (н/у).	Уметь демонстрировать технику.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
32.			Учебная игра: волейбол		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Нападающий удар (н/у).		Составление плана и последовательности действий.
33.			Прием и передача. Нижняя подача мяча.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	Адекватно воспринимать оценку учителя.
34.			Игровые задания с ограниченным числом игроков		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.			Составление плана и последовательности действий.
35.			Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика		Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного	Тактика игры.	Корректировка техники выполнения упражнений	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

			свободного нападения.		нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0			
36.			Броски набивного мяча через голову в парах.		Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Тактика игры.	Корректировка техники выполнения упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
37.			Игра - соревнование по изученным правилам.		Игра - соревнование по изученным правилам.	Тактика игры.		Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
38.			Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.	Составление плана и последовательности действий.
39.			Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места		Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля	Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.	Адекватно воспринимать оценку учителя.



					мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места			
40.			Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»		Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
41.		<b>Лыжня подготовка</b> 32 часа	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде. Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Выполнять попеременный двухшажный ход	Различать способ и результат действия.
42.			Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км		Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Бесшажный ход	Выполнять одновременный бесшажный.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
43.			Прохождение дистанции 1 км.		Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Двухшажный ход	Передвигаться на дальнее расстояние	Адекватно воспринимать оценку учителя.

44.			Попеременны й двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		Комплекс ОРУ. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Спуск	Выполнять одновременный бесшажный и двухшажные ходы	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
45.			Одновременн ый двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.			Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
46.			Эстафета без палок с этапом до 120 м.		Проведение комплекса ОРУ. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 м.			Контроль, оценка действий партнера.
47.			Спуски с уклонов под 45*. Подъем елочкой.		Техника безопасности при спусках и подъемах.. Спуски с уклонов под 45*. Подъем елочкой.	Подъем елочкой	Выполнять подъем и спуск	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
48.			Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Ход	Передвигаться на дальнейе расстояние	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
49.			Подъем в гору скользящим		Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Подъем, спуск	Выполнять подъем и спуск	Потребность в общении с учителем

			шагом. Спуски с уклонов под 45*.		подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45*.			Умение слушать и вступать в диалог
50.			Прохождение дистанции до 1км со сменой ходов.		Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 1км со сменой ходов.	Подъем елочкой	Выполнять подъем и спуск	сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)
51.			Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом.		ТБ на спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом.	Торможение плугом	Выполнять спуск в средней стойке, торможение плугом	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию
52.			Прохождение дистанции до 1 км с разной скоростью.		Прохождение дистанции до 1 км с разной скоростью.	Ходы, подъемы спуски	Передвигаться на дальнее расстояние	Составление плана и последовательности действий.
53.			Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 1 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 1 км.	Поворот	Повороты переступанием.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
54.			Техника торможения плугом со склона 45*.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника	Торможение плугом	Выполнять спуск в средней стойке, торможение плугом	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.

				торможения плугом со склона 45*.			
55.		Прохождение дистанции 1-2 км с совершенствованием пройденных ходов.		Прохождение дистанции 1-2 км с совершенствованием пройденных ходов.			Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
56.		Прохождение дистанции 2 км.		Проведение комплекса ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.		Прохождение дистанции до 2 км.	Составление плана и последовательности действий.
57.		Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1-2 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1-2 км. Подъемы, спуски.	Ходы, подъемы спуски	Выполнять подъем и спуск	Адекватно воспринимать оценку учителя.
58.		Соревнования «Лыжные гонки»		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.	Эстафета	Выполнять упражнения в командах на скорость	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
59.		Контроль прохождения		Контроль прохождения дистанции 2 км		Прохождение дистанции до 2 км.	Планировать свое действие в

			дистанции 2 км					соответствии с поставленной задачей.
60.			Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты плугом.		Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты плугом.	Торможение плугом	Выполнять спуск в средней стойке, торможение плугом	Адекватно воспринимать оценку учителя.
61.			Круговая эстафета до 150 м		Круговая эстафета до 150 м	Эстафета		Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
62.			Техника лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов.	Ходы, подъемы спуски	Выполнять подъем, поворот и спуск	
63.			Соревнования на дистанцию 1-2 км.		Соревнования на дистанцию 1-2 км.			владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта
64.			Игра «Гонки на выбывание»		Игра «Гонки на выбывание»		Выполнять правила игры	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

65.			Ходьба на коньках. Движение на коньках по льду.		Техника безопасности при катании на коньках. Ходьба на коньках. Движение на коньках по льду.	Устройство коньков.	Знать устройство и предназначение коньков. Двигаться на них.	умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
66.			Лыжные эстафеты по группам.		Сдача нормативов по лыжам: подъем, спуск, поворот, движение 3 км. Лыжные эстафеты по группам.	Ходы, подъемы спуски	Передвигаться на дальнее расстояние Передвигаться разными способами.	Адекватно воспринимать оценку учителя. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
67.			Техника торможения плугом со склона 45*.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения плугом со склона 45*.	Торможение плугом	Выполнять спуск в средней стойке, торможение плугом	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
68.			Прохождение дистанции 1-2 км с совершенствованием пройденных ходов.		Прохождение дистанции 1-2 км с совершенствованием пройденных ходов.			Адекватно воспринимать оценку учителя.
69.			Прохождение дистанции 2 км.		Проведение комплекса ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем елочкой, торможение		Прохождение дистанции до 2 км.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

					плугом. Прохождение дистанции 2 км.			
70.			Прохождение дистанции 1-2 км. Подъемы, спуски.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1-2 км. Подъемы, спуски.	Ходы, подъемы спуски	Выполнять подъем и спуск	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта
71.			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на лыжах		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.	Эстафета	Выполнять упражнения в командах на скорость	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
72.			Контроль прохождения дистанции 2 км		Контроль прохождения дистанции 2 км		Прохождение дистанции до 2 км.	
73.		<b>Гим наст ика с эле мен там и акр обат ики 18</b>	Упражнения на гибкость.		Повторный инструктаж по ТБ Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Осанка	СУ. Основы знаний	умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
74.			Упражнения с внешним сопротивлени		Упражнения с внешним сопротивлением	Повороты упражнения с мячами	Выполнять строевые упражнения, упражнения с мячами.	<input type="checkbox"/> формирование ценности здорового и

		<b>часов</b>	ем – с мячами, строевые упражнения.		– с мячами, строевые упражнения.			безопасного образа жизни; □ усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью
75.			Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.		Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты, подтягивание.	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;
76.			Упражнения на пресс.		Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.			
77.				Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		ОРУ комплекс с гимнастическим и палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из	Комплекс упражнения	Выполнять комбинации элементов.



					ранее освоенных акробатических элементов.			умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, Уметь контролировать действия партнера
78.			Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
79.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах		ОРУ комплекс с гимнастическим и палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на 36-37 высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись	Упражнения в висе и упорах.	Знать техники выполнения упражнений	

80.			Подтягивание в висе и вис на согнутых руках Девочки – упражнения на низкой перекладине		Подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Упражнения в висе и упорах.		Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.
81.			Метание набивного мяча из – за головы		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Развитие силовых способностей	Выполнять метание набивного мяча.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
82.			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		.Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Развитие силовых способностей	Выполнять подтягивание	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

83.			Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	Челночный бег с кубиками.	Выполнять челночный бег с кубиками.	Адекватно воспринимать оценку учителя. Уметь контролировать действия партнера.
84.			Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Развитие координационных способностей	Демонстрировать прыжки со скакалкой. Эстафеты	
85.			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад		Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Различать способ и результат действия.
86.			Сгибание и разгибание рук в упоре		Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с	Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

					опорой руками на гимнастическую скамейку.			
87.			Опорный прыжок: вскок в упор присев.		Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Прыжок	Выполнять прыжок	Адекватно воспринимать оценку учителя.
88.			Совершенство вание лазания по канату и прыжков на скакалке		Совершенствование лазания по канату и прыжков на скакалке	Прыжок, лазание.	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
89.			Стойка на лопатках, мостик, поднимание туловища.		Стойка на лопатках, мостик, поднимание туловища.	Поднимание туловища Правила игры		Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
90.			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		Сдача нормативов по разделу программы Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.			Адекватно воспринимать оценку учителя. Уметь контролировать действия партнера.
91.		<b>Спортивные игры</b>	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока;	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

		14 часо в <i>баск етб ол</i>	и спиной вперед		перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;			
92.			Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.		Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационны х способностей.			Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
93.			Правила игры в баскетбол.		Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			Проявлять выдержку и самообладание.
94.			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять выдержку и самообладание.
95.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивлени		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять выдержку и самообладание.	

			я защитника в парах		защитника в парах			
96.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Ведение мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Взаимопомощь, естественность. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
97.			Варианты ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Варианты ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Ведение мяча	Ловить и передавать мяч	Взаимопомощь, естественность.
98.			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Бросок мяча	Попадать в кольцо	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
99.			Броски мяча двумя руками		Броски мяча двумя руками от груди с места;	Бросок мяча	Попадать в кольцо	Формирование социальной роли ученика.

			от груди с места		броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».			Формирование положительного отношения к учению
100.			Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.		Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
101.			Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Различать способ и результат действия.
102.			Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Нападение быстрым прорывом.	Выполнять нападение	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

					Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.			
103.			Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Нападение быстрым прорывом.		Уметь контролировать действия партнера.
104.			Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Подведение итогов.		Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Подведение итогов.	Игровые задания	Применять в игре защитные действия	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений
105.			Урок соревнование.		Урок соревнование.			



## Формы и средства контроля

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся: **1. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: **опрос, проверочные беседы, тестирование.**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

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

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

**Таблица норм ГТО — 3 ступень**

— бронзовый значок      — серебряный значок      — золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

#### Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							