**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа пофизической культуреразработана для **6** класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

* Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ст. 28)
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования
и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
* Программа по физической культуре Лях В.И. 5-9 классы, «Просвещение» 2014 год
* Основная образовательная программа ООО Муниципального общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа № 4 г. Маркса Саратовской области
* Положение Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4 г. Маркса Саратовской области о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности Приказ № 245 от 03.06.2016 г.

**Используемый УМК**

|  |
| --- |
| Состав УМК для реализации рабочей программы: |
| Автор | Название | Издательство | Год |
| М.Я.ВиленскийИ.М.ТуревскийТ.Ю.Торочкова | Учебник. Физическая культура 5-7 классы | Москва «Просвещение» | 2014г. |
| В.И.Лях | Рабочие программы 5-9 класс Физическая культура. |  « Просвещение» | 2014г |
| В.И.Лях | Физическая культура. Тестовый контроль 5- 9 классы | Москва «Просвещение» | 2014г. |

**Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Название предмета** | **Количество часов в неделю** | **За счёт каких часов реализуется** | **Сроки реализации программы** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в год** |
| Физическая культура и ОБЖ | Физическая культура | 2 | Обязательная часть | 1 год | 34 | 68 |

**II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Метапредметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

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

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, *В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

• умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;

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

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения

*В области коммуникативной культуры:*

• формировать владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

*В области физической культуры:*

• формировать способы организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

• формирование умениями наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты***

*В области познавательной культуры:*

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

• приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др)

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

*В области физической культуры:*

• 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.

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

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

**Личностные результаты**

*В области познавательной культуры:*

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

*В области нравственной культуры:*

• 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;

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

 • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

*В области физической культуры:*

 • 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;

 • владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин ; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 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 3 шагов разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цели с 7— 8 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 5 -7 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в ширину ; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове, кувырок назад в полу шпагат, «мост» (девочки);

 — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

 участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**III. Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела  | Количество часов | Содержание раздела учебного предмета | № урока изучаемой темы |
| **Знания о физической культуре** |
| История физической культуры |  | История физической культуры Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.  | в процессе уроков и самостоятельных занятий, |
| Физическая культура (основные понятия)Физическая культура человека  |  |  Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). | в процессе уроков и самостоятельных занятий,  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  |
|  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |  | Техника безопасности на уроках физической культуры Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | в процессе уроков и самостоятельных занятий, |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. |  в процессе уроков и самостоятельных занятий |
|  Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | Закаливание организма через принятие солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.Закаливание организма через принятие воздушных ванн. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. |  в процессе уроков и самостоятельных занятий |
| **Физическое совершенствование 68 час** |
|  *Гимнастика с основами акро­батики**Легкая атлетика*. *Лыжные гонки*. *Спортивные игры*  | 12 ч20ч12ч24ч | Организующие команды и приемы: перестрое­ние в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из стойки на лопатках в полу - шпагат, длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках.Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастиче­ского козла *(мальчики)-,* прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла *(девочки).*Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* по­ворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок *(мальчики)',* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад со­скок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).**Легкая атлетика*. Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег 60 м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. *Лыжные гонки*. Одновременный двушажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажногосодновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжен­ность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростьюБаскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толч­ком одной с приземлением на другую; передвижение в основ­ной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением на­правления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на ме­сте. Игра в волейбол по правилам.ГандболСтойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски по воротамФутбол. Мини-футбол. Плавание(правила) |  |
| Итого | 68ч |  |  |

**IV. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Учебная неделя(по плану) | Дата проведения( по факту) | Примечания |
| **Физическое совершенствование** |
|  | **Легкая атлетика**  | **10ч** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)Высокий старт от 15 до 30м. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |  |
| 2 |  Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 7-8м. . | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на результат 60 метров Прыжки в длину с7-9 шагов разбега | 1 | 2 |  |  |
| 4 | Входная диагностическая работа.  | 1 | 2 |  |  |
| 5 | Контроль: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег Анализ результатов выполнения диагностической работы. | 1 | 3 |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | 3 |  |  |
| 7 | Контроль метания малого мяча на дальность. Бег на 1200м. | 1 | 4 |  |  |
| 8 | Контроль: Бег на 1000 м. Мини футбол. | 1 | 4 |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 | 5 |  |  |
| 10 | Комплекс ГТО – тесты. Мини футбол. | 1 | 5 |  |  |
|  | **Баскетбол** | **8ч** |  |  |  |
| 11 | Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски двумя руками с места | 1 | 6 |  |  |
| 12 | История баскетбола. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, передача двумя руками от груди. | 1 | 6 |  |  |
| 13 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Бросок одной рукой с места. | 1 | 7 |  |  |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления движения, бросок мяча двумя руками с места. | 1 | 7 |  |  |
| 15 |  Основные правила игры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 1 | 8 |  |  |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок одной и двумя руками с места. | 1 | 8 |  |  |
| 17 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с боку. | 1 | 9 |  |  |
| 18 | Перехват мяча во время передачи и ведения мяча. Учебная игра. | 1 | 9 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **12ч** |  |  |  |
| 19 |  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. | 1 | 10 |  |  |
| 20 | Основная и спортивная гимнастика. Размыкание и смыкание на месте. «Мост» из положения стоя с помощью. | 1 | 10 |  |  |
| 21 | Страховка и помощь . Упражнения с набивными мячами. Акробатическая комбинация 3 – 4 элементов. | 1 | 11 |  |  |
| 22 | Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) | 1 | 11 |  |  |
| 23 | Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) | 1 | 12 |  |  |
| 24 | Упражнения на гимнастическом бревне(дев.)Упражнения на перекладине (мал.) | 1 | 12 |  |  |
| 25 | Промежуточная диагностическая работа.  | 1 | 13 |  |  |
| 26 | Комбинации упражнений на бревне (девочки). Подтягивание (мальчики). Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Анализ результатов выполнения диагностической работы. | 1 | 13 |  |  |
| 27 | Упражнения на брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок *(мальчики)',* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад со­скок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).* | 1 | 14 |  |  |
| 28 | Упражнения на брусьях. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.(мал.) Вис лежа; вис присев; размахивание изгибами.(дев.) Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | 1 | 14 |  |  |
| 29 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.Лазанье по канату в два приема *(мальчики),* лазанье по гимнастической лестнице ( девочки) | 1 | 15 |  |  |
| 30 | Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, пере­ход в вис лежа на согнутых руках; (девочки)  | 1 | 15 |  |  |
|  | **Лыжные гонки** | **12ч** |  |  |  |
| 31 | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Закаливание организма через принятие воздушных ванн. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | 1 | 16 |  |  |
| 32 | Одновременный – двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 | 16 |  |  |
| 33 | Основные правила соревнований. Прохождение учебных дистанций свободным стилем  | 1 | 17 |  |  |
| 34 | Чередование попеременно двухшажного с одновременно бесшажным ходом | 1 | 17 |  |  |
| 35 | Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок | 1 | 18 |  |  |
| 36 | Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке. «С горки на горку». | 1 | 18 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах 3,5 км. без учета времени | 1 | 19 |  |  |
| 38 | Преодоление препятствий на лыжах спосо­бами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Эстафета с передачей палочки 4\*1км.. | 1 | 19 |  |  |
| 39 | Передвижения с чередованием попеременного- двушажного с одновременно- одношажным ходом | 1 | 20 |  |  |
| 40 |  Прохождение учебных дистанций до 3, 5 км. Игра «Эстафета с передачей палок» | 1 | 20 |  |  |
| 41 | Комплекс ГТО: Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения | 1 | 21 |  |  |
| 42 | Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке. | 1 | 21 |  |  |
|  | **Волейбол** | **12ч** |  |  |  |
| 43 |  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Стойки игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 | 22 |  | Проектная работа « История Олимпийского вида спорта» |
| 44 |  История волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | 22 |  |  |
| 45 | Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Передачи мяча над собой. | 1 | 23 |  |  |
| 46 |  Ходьба, бег и выполнение заданий. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 | 23 |  |  |
| 47 | Нижняя прямая подача. Эстафета. | 1 | 24 |  |  |
| 48 |  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча через сетку. | 1 | 24 |  |  |
| 49 |  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | 25 |  |  |
| 50 |  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 25 |  |  |
| 51 |  Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 26 |  |  |
| 52 | Передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на ме­сте. Игра в волейбол по правилам | 1 | 26 |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 27 |  |  |
| 54 | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.  | 1 | 27 |  |  |
|  | **Гандбол** | **4ч** |  |  |  |
| 55 | Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Игра «Забеги за спину». Ловля и передача мяча. | 1 | 28 |  | Проектная работа «Влияние физической нагрузки на организм» |
| 56 | История гандбола. Основные правила игры. Стойка вратаря. Передвижения вратаря. | 1 | 28 |  |  |
| 57 | Стойка нападающего. Передвижение нападающих. Ведение мяча. | 1 | 29 |  |  |
| 58 | Бросок мяча в ворота с места. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 29 |  |  |
|  | **Легкая атлетика**  | **10ч** |  |  |  |
| 59 | Ускорение до 50 метров. Прыжок в длину с места. | 1 | 30 |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация. Комплекс ГТО - тесты | 1 | 30 |  |  |
| 61 | Анализ результатов выполнения. промежуточной аттестации Контроль : бег 60м. Учебная игра футбол. | 1 | 31 |  |  |
| 62 | Бег до 2000 м. « Лапта»  | 1 | 31 |  |  |
| 63 | Контроль: Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | 32 |  |  |
| 64 | Контроль: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | 32 |  |  |
| 65 | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча на дальность | 1 | 33 |  |  |
| 66 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Контроль метания малого мяча на дальность | 1 | 33 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание». Эстафетный бег | 1 | 34 |  |  |
| 68 | Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, плавание. Эстафета 4\*1км | 1 | 34 |  |  |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |

**Формы контроля**

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешний контроль** | **Контроль учителя** |
| Входная диагностическая работа | Промежуточная диагностическая работа | Промежуточная аттестация | Муниципальные диагностические работы | Контрольбег60м  | КонтрольБег 1000м | КонтрольПрыжок в длину с разбега | ТестКомплекса ГТО | КонтрольМетание на дальность | Прохождение дистанции 2000м на лыжах | Проектные работы |
| 1 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |

**VI. Оценочные материалы**

**Нормативная таблица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **девочки** | **мальчики** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 60 м, с** | **10,0** | **10,7** | **11,3** | **9,8** | **10,2** | **11,1** |
| **Бег 1000м, мин, с(мальчики), 500м девочки** | **2,22** | **2,55** | **2,80** | **4,20** | **4,45** | **5,15** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **330** | **231** | **230** | **360** | **271** | **270** |
| **Метание мяча (150г), м** | **23** | **16** | **15** | **38** | **23** | **21** |
| **Прохождение дистанции 2000м на лыжах, мин** | **14,30** | **15,29** | **15,30** | **14,00** | **15,01** | **15,00** |
| **Тест комплекса ГТО** |
| **Бег 30м, с** | **5,8** | **6,1** | **6,5** | **5,5** | **5,8** | **6,2** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **165** | **155** | **140** | **175** | **165** | **145** |
| **Подъем туловища, кол-во раз за 1мин** | **35** | **30** | **20** | **40** | **35** | **25** |
| **Подтягивание , кол-во раз** | **-** | **-** | **-** | **8** | **6** | **4** |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз** | **15** | **10** | **5** | **20** | **15** | **10** |
| **Наклон туловища из положения сидя , см** | **15** | **11** | **8** | **10** | **6** | **3** |
| **Прыжки через скакалку кол – во раз за30сек** | **48** | **46** | **44** | **46** | **44** | **42** |