**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 7 класс составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре (ГОС-2004), Примерной программы общего образование по физическойкультуре 5-11 класс, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)

В программу входят: основы знаний о физкультурной деятельности: история спорта, психолого-социальные основы, медико-биологические основы; способы физкультурной деятельности: практические умения, двигательные действия и навыки, общеразвивающие физические упражнения, распределение учебного материала на разделы программы

 **Основы знаний о физкультурной деятельности.**

 **Исторические основы**: История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в современном мире. История Олимпийского движения в России, ее выдающиеся спортсмены. Массовый спорт и спорт высших достижений. Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни. Характеристика видов и разновидности туризма.

 **Психолого-социальные основы**: Физическая подготовка и ее базовые основы. Техника движений и ее связь с координацией. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий, педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Правила по технике безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений, способы и приемы массажа и самомассажа. Организация и проведение туристских походов. Оказание доврачебной помощи при ушибах, переломах, пищевых отравлениях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях.

 **Медико-биологические основы:** Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физической подготовленностью человека. Понятие утомление и переутомление организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность.

 **Способы физкультурной деятельности.**

 Практические умения: Способы организации и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовки.

Двигательные действия и навыки: кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на высокой перекладине, лазание по канату, различные старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча. метание гранаты, толкание набивного мяча, прикладные действия с баскетбольным, волейбольным, футбольным, теннисным мячом.

 **Общеразвивающие физические упражнения**: развитие скоростных способностей, силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

 В данном планировании учтено прохождение разделов: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, русская лапта.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре, Базисным учебным планом (БУП-2004 г) на изучение физической культуры в 7 классе отводится 105 часов (3 часа в неделю).

Учебным планом МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 учебный год предусмотрено 3 часа в неделю. Календарный учебный график МОБУ СОШ №34 на 2014-2015 г.г. определяет 34 учебные недели. Исходя из нормативных условий рабочая программа составлена на 102 часа (3 часов в неделю).

Программа реализуется на основе *УМК* «Физическая культура 7 класс» В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010).

Программа построена по тематическому принципу в полном соответствии с авторской программой. Ученый процесс реализуется в урочной форме.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 1 мин., бег 1000м.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

 В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании **7 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Знать и иметь представление:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.

О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений ,о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем*.*

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

 *Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости , силы, на формирование правильной осанки.

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,4 | 9,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 33 | 38 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 12,0 | 13,0 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 11,0 | 12,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

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

**Приемы закаливания**

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

**Волейбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Медико - педагогический контроль**

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

**Уровень обязательной подготовки обучающихся по физической культуре**

*Естественные основы*

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (седы, висы, упоры). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений. Измерение веса, роста, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.*

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, лазание и т.д.) различными способами и с изменяющейся амплитудой , траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количествочасов | В том числеконтрольные  |
| 1. | Основы знаний | 5 | Опрос |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | Бег, прыжки, метания |
| 3. | Баскетбол | 14 | Ведение, передачи, броски |
| 4. | Волейбол | 20 | Передачи, подачи |
| 5. | Футбол | 6 |  |
| 6. | Гимнастика | 7 | Акробатика, упражнения на снарядах, опорный прыжок |
| 7. | Двигательные способности:- сила- скорость- выносливость- координация- гибкость | 22 | Подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, челночный бег, наклон вперед из положения стоя |
| 8. | Мини-футбол | 12 |  |
| 9. | Стритбол | 4 | Учебная игра |
|  | Всего: | 102 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Форма контроля |
|  | план | факт |
| ***Легкая атлетика*** |
| 1 |  |  | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Устный опрос. |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. | Обучение | текущий |
| 3 |  |  | Техника бега на короткую дистанцию. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 4 |  |  | Бег 30 м-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 5 |  |  | Бег 60 м-зачет. Метание мяча на дальность. | совершенствование | Корректировка техники |
| 6 |  |  | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 7 |  |  | Высокий старт. Метание мяча на дальность-зачет. | Обучение | текущий |
| 8 |  |  | Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. | комплексный | текущий |
| 9 |  |  | Бег 1000 м-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Обучение | Корректировка техники |
| 11 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | текущий |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 13 |  |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. | Обучение | Корректировка техники |
| 14 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 15 |  |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. | комплексный | текущий |
| 16 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цель-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 17 |  |  | Прыжок в высоту с разбега. | Обучение | Корректировка техники |
| 18 |  |  | Прыжок в высоту с разбега. | комплексный | текущий |
| 19 |  |  | Прыжок в высоту с разбега-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 20 |  |  | Прыжок в длину с места. | Обучение | Корректировка техники |
| 21 |  |  | Прыжок в длину с места-зачет. | комплексный | текущий |
| 22 |  |  | Челночный бег 3 по 10 м. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 23 |  |  | Командные эстафеты. | комплексный | текущий |
| 24 |  |  | Подвижные игры. | комплексный | текущий |
|  |
| 25 |  |  | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Устный опрос |
| 26 |  |  | Ведение мяча. | Обучение | Корректировка техники |
| 27 |  |  | Стойки и перемещения. Ведение мяча | Обучение | текущий |
| 28 |  |  | Ведение мяча-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 29 |  |  | Остановки и повороты. | Обучение | Корректировка техники |
| 30 |  |  | Ловля и передача мяча. | Обучение | Корректировка техники |
| 31 |  |  | Ловля и передача мяча (на месте и в движении) | комплексный | текущий |
| 32 |  |  | Ловля и передача мяча-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 33 |  |  | Броски мяча с места. | Обучение | Корректировка техники |
| 34 |  |  | Броски мяча с места и после ведения. | обучение | текущий |
| 35 |  |  | Броски мяча с места-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 36 |  |  | Нападение быстрым прорывом. | Обучение | текущий |
| 37 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | Обучение | текущий |
| 38 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | комплексный | Корректировка техники |
| 39 |  |  | Взаимодействие двух,трех игроков.Учебная игра. | комплексный | текущий |
| 40 |  |  | Обманные движения и их роль в игре. | Обучение | Корректировка техники |
| 41 |  |  | Обманные движения и их роль в игре. | Обучение | текущий |
| 42 |  |  | Бросок мяча после ведения, остановки и поворота. | Обучение | Корректировка техники |
| 43 |  |  | Игровые задания. | комплексный | текущий |
| 44 |  |  | Учебная игра. Прыжковые упражнения. | комплексный | текущий |
| 45 |  |  | Учебная игра. Взаимодействия игроков. | комплексный | текущий |
| 46 |  |  | Учебная игра. Сочетание приемов. | комплексный | текущий |
| 47 |  |  | Учебная игра. Игровые задания. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
|  |
| 48 |  |  | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Устный опрос |
| 49 |  |  | Акробатические упражнения. | Обучение | Корректировка техники |
| 50 |  |  | Акробатические упражнения.Пресс-зачет. | комплексный | текущий |
| 51 |  |  | Акробатические упражнения-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 52 |  |  | Упражнения в висах и упорах. | Обучение | текущий |
| 53 |  |  | Упражнения в висах и упорах. Подтягивания-зачет. | совершенствование | Корректировка техники |
| 54 |  |  | Упражнения в висах и упорах-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 55 |  |  | Упражнения на брусьях и бревне. | Обучение | Корректировка техники |
| 56 |  |  | Упражнения на брусьях и бревне. | комплексный | текущий |
| 57 |  |  | Упражнения на брусьях и бревне-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 58 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Обучение | Корректировка техники |
| 59 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | комплексный | текущий |
| 60 |  |  | Опорный прыжок-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 61 |  |  | Лазание по канату. | Обучение | Корректировка техники |
|  |
| 64 |  |  | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Устный опрос |
| 65 |  |  | Стойки и передвижения. | Обучение | текущий |
| 66 |  |  | Прием и передача мяча. | Обучение | Корректировка техники |
| 67 |  |  | Прием и передача мяча.Передача мяча над собой-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 68 |  |  | Прием и передача мяча в парах-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 69 |  |  | Нижняя подача мяча (прямая и боковая). | Обучение | Корректировка техники |
| 70 |  |  | Верхняя подача мяча (прямая). | Обучение | Корректировка техники |
| 71 |  |  | Нижняя и верхняя подачи. | комплексный | текущий |
| 72 |  |  | Нижняя и верхняя подачи-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 73 |  |  | Нападающий удар. | Обучение | Корректировка техники |
| 74 |  |  | Нападающий удар. Учебная игра. | комплексный | текущий |
| 75 |  |  | Нападающий удар-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 76 |  |  | Тактика игры. | комплексный | текущий |
| 77 |  |  | Учебная игра-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
|  |  |  | Учебная игра. | комплексный | текущий |
|  |  |  | Учебная игра. | комплексный | Подведение итогов |
|  |
| 78 |  |  | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Устный опрос |
| 79 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | комплексный | текущий |
| 80 |  |  | Прыжок в длину с места-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 81 |  |  | Прыжок в высоту с разбега. | Обучение | Корректировка техники |
| 82 |  |  | Прыжок в высоту с разбега-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 83 |  |  | Челночный бег 3 по 10 м. | комплексный | текущий |
| 84 |  |  | Высокий старт. Развитие выносливости. | комплексный | текущий |
| 85 |  |  | Кроссовая подготовка. | комплексный | текущий |
| 86 |  |  | Кроссовая подготовка. | комплексный | текущий |
| 87 |  |  | Бег 1000 м.-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 88 |  |  | Метание мяча на дальность. | Обучение | Корректировка техники |
| 89 |  |  | Метание мяча на дальность-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 90 |  |  | Развитие скоростных способностей. | комплексный | текущий |
| 91 |  |  | Бег 30 м-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 92 |  |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. | комплексный | текущий |
| 93 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 94 |  |  | Бег 60 м-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 95 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Обучение | Корректировка техники |
| 96 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | текущий |
| 97 |  |  | Прыжок в длину с разбега-зачет. | совершенствование | Индивидуальный контроль |
| 98 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цель. | комплексный | текущий |
| 99 |  |  | Командные эстафеты. | комплексный | текущий |
| 100 |  |  | Игровые задания. | комплексный | Индивидуальный контроль |
| 101 |  |  | Подвижные игры. | комплексный | текущий |
| 102 |  |  | Подвижные игры. | комплексный | текущий |

**Система оценки планируемых результатов**

Объектом оценки предметных результатов является освоение учащимися предметных знаний и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые предметные результаты.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения нормативов.

Для контроля и учёта достижений обучающихся используются следующие формы:

***Текущий контроль***осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Ведущая задача текущего контроля – регулярное управление учебной деятельностью учащихся и ее корректировка. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс. Текущий контроль проводится в виде:

• устного опроса;

• корректировки техники

 выполнения практических заданий и упражнений;

***Тематический контроль***осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела, и имеет целью систематизацию знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих занятиях и подготавливает к контрольным мероприятиям: устным и письменным зачетам. Тематический контроль проводится в виде зачёта (сдачи) контрольных упражнений согласно пройденному учебному материалу.

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 5,1 | 5,8 | 6,5 | 4,9 | 5,6 | 6,2 | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 4,6 | 5,2 | 5,7 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| **д** | 5,2 | 6,0 | 6,6 | 5,1 | 5,9 | 6,5 | 5,0 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 5,7 | 6,2 | 4,9 | 5,6 | 6,0 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 9,4 | 10,2 | 10,9 | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 8,3 | 9,2 | 10,0 |
| **д** | 10,1 | 10,8 | 11,4 | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,9 | 10,5 | 11,0 | 9,7 | 10,2 | 10,8 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
|  | **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| **4** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)**  | **м** | 5,50 | 6,10 | 6,30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **д** | 6,00 | 6,20 | 6,40 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |   |   |   |
| **д** |   |   |   | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 15,30 | 16,30 | 17,30 | 15,00 | 15,30 | 16,30 |
| **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,3 | 8,9 | 9,6 | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 7,7 | 8,4 | 8,6 |
| **д** | 8,9 | 9,5 | 10,1 | 8,9 | 9,5 | 10,0 | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| **8** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 14,5 | 15,0 | 16,0 |
| **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 15,0 | 15,5 | 17,0 |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 175 | 165 | 155 | 180 | 170 | 160 | 190 | 185 | 180 | 195 | 185 | 175 | 210 | 200 | 190 |
| **д** | 165 | 155 | 145 | 170 | 160 | 150 | 180 | 175 | 170 | 185 | 175 | 165 | 190 | 180 | 170 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,90 | 3,70 | 3,50 | 4,00 | 3,80 | 3,60 |
| **д** | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 3,50 | 3,30 | 3,10 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 95 | 90 | 85 | 100 | 95 | 90 | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 | 120 | 115 | 110 |
| **д** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | 100 | 95 | 90 | 105 | 100 | 95 | 110 | 105 | 100 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 100 | 110 | 120 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **д** | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 15 | 22 | 19 | 16 | 26 | 22 | 18 | 28 | 24 | 20 |
| **д** | 16 | 14 | 10 | 17 | 15 | 12 | 18 | 16 | 13 | 20 | 17 | 14 | 22 | 19 | 16 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **17** | **Метание т/м (м)** | **м** | 25 | 22 | 19 | 28 | 25 | 23 | 30 | 28 | 26 | 34 | 31 | 28 | 40 | 35 | 32 |
| **д** | 22 | 19 | 16 | 25 | 23 | 20 | 28 | 26 | 24 | 30 | 27 | 25 | 35 | 32 | 30 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** |   |   |   |   |   |   | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **д** |   |   |   |   |   |   | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)**  | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **20** | **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **д** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 30 | 28 | 25 | 33 | 30 | 28 | 35 | 33 | 30 | 38 | 35 | 33 | 40 | 37 | 35 |
| **д** | 35 | 32 | 30 | 38 | 35 | 32 | 40 | 37 | 35 | 43 | 40 | 38 | 45 | 42 | 40 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 11 | 9 | 16 | 13 | 10 |
| **д** | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 12 | 17 | 14 | 11 | 19 | 16 | 13 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 | 54 | 52 | 50 |
| **д** | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |

**Образовательные и информационные ресурсы**

|  |
| --- |
| 1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/авт.-сост. М.И. Васильева и др.-Волгоград: Учитель, 2010.-183с.

 2. М.Я. Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010. Физическая культура, 5-7 кл.; учеб. для ОУ |
| 1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс).-М.:ВАКО, 2008.- 288с.-(Мастерская учителя).
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.- сост.:П.А. Киселёва.-М.:Глобус. 2008.-320с.-
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост.Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-4-е изд. Стереотип.-М.: Дрофа, 2008.-103с.
4. Научно-методический журнал Физическая культура в школе.
5. Интернет –ресурсы:

 www.zloy-fizruk.narod.ru - ВСЕ, ЧТО НУЖНО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ [www, spo.1september.ru](http://spo.1september.ru) [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru) www.pedcovet.org |

**Образовательные ресурсы**

1. Спортивное оборудование.

**Технические средства обучения**

1. Компьютер
2. Экран
3. Проектор
4. Система ВКС.