

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа по учебному предмету

«физическая культура» 6 класс

(ID 3418508)

(основное общее образовани

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной,

спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению

нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				

1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
			солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;	
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)	РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		3		
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262
			Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	024/

3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения	1	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
------	---	---	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)

Модуль «Гимнастика» (10ч.)

3.3	Кувырок вперед, кувырок назад	2	Совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=F899XDLzmU4
3.4	Стойка на лопатках	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в	Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401

			парах) составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	
--	--	--	---	--

3.5	Прыжки через скакалку	1	<p>контролируют технику выполнения прыжков через скакалку другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p>	<p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=rMK6AjrPW7Y</p>
3.6	Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>	<p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p>
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.</p>	<p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p>
3.8	Упражнения ритмической гимнастики	1	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</p>	<p>РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262008/</p>

			<p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).</p>	<p>608/</p>
--	--	--	---	-----------------------------

3.9	Опорные прыжки	2	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.	РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
-----	----------------	---	---	---

Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)

3.10	Беговые упражнения	1	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.11	Гладкий равномерный бег	2	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают	РЭШ: Урок № 19

52

			её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321

3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)				
3.16	Одновременно одношажный ход	3	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы.	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/

53

			находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	
3.17	Попеременно двухшажный ход	3	наблюдают и анализируют образец техники попеременно двухшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажный ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/

3.18	Подъемы и спуски на лыжах	3	наблюдают и анализируют образец подъема и спуска на лыжах; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvijna-lyzhakh.html
3.19	Преодоление трамплинов	1	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka

			группах)	
3.20	Торможение «плугом», «упором».	2	наблюдают и анализируют образец выполнения торможения «плугом», «упором». разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=EovloH1kv ds

3.21	Повороты на лыжах «махом»	1	наблюдают и анализируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом». разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/povoroty-na-lyzhakh
------	---------------------------	---	---	---

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)

3.22	Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
------	--------------	---	--	---

55

			разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	
3.23	Передачи и ловля мяча	1	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.24	Броски мяча в кольцо	2	знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).	РЭШ. Урок 25-26 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25	Технические действия без мяча	1	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

56

			по элементам и в полной координации.	
3.26	Технические действия с мячом	2	знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)				
3.27	Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.28	Прием мяча снизу двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.29	Нижняя подача мяча	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.30	Игровые действия в волейболе	1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)

3.31	Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.32	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

Раздел 4. Спорт (8 часов)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
			РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контроль*	ЦОРы**	План	Факт
1 четверть 18часов									
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)									
1	Составление дневника физической культуры. Физическая	1	Режим дня. Определение «закаливание»,	Развитие интереса и привычки к систематическим			Электронный учебник Физическая	04,09	

	подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		физическая подготовка. Физические показатели. Требования к выполнению физических упражнений.	занятиям физической культурой и спортом.			культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.3		
Легкая атлетика (7ч.)									
2	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</i> Беговые упражнения.	1	Требования к уроку физической культуры (одежда, обувь). Требования к личной гигиене. Профилактика травматизма на спортивных площадках. Оказание первой помощи. Уровень	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.			Электронный учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.6. Учебник Физическая культура 3-4 кл., под	05,09	

			<p>физического развития. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.</p>				<p>редакцией Т.В. Петрова Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Понятие "старт", "финиш", темп, длительность бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением (стартовый разгон). Бег с максимальной скоростью на отрезке до 20м. из разных исходных положений. Бег 30м на результат (с).	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия	Методические рекомендации, с. 5-6		Электронный учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,31	11,09	
4	Метание малого мяча в цель.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях лёгкой атлетикой. Метание	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Методические рекомендации, с. 5		Электронный учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского	12,09	

			мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча в движущую цель.	Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности			П.2,3,6 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей		
5	Метание малого мяча.	1	Специальные имитационные упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Методические рекомендации, с. 5		САЙТ ГТО Электронный учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие	18,09	
							для учителей		

6	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 2000м. без учета времени в равномерном темпе.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.			САЙТ ГТО Электронный учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,4,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9 кл. пособие для учителей	19,09	
7	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Напрыгивания и	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.			Учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского	25,09	

			спрыгивания. Прыжок в длину с места на результат (см)	Технически правильно выполнять двигательные действия			П.2,4		
--	--	--	---	--	--	--	-------	--	--

8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	1	СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат (см)..	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.			Учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 59кл. пособие для учителей	26,09	
Спорт (2ч.)									
9	Спринтерский бег.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м на результат (с)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие	Методические рекомендации, с.5-6		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	02,10	

				индивидуальный уровень физической подготовленности			Учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		
10	Кроссовая подготовка.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500м на результат (мин,сек)	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.			https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО Электронный учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского	03,09	

							П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 59кл. пособие для учителей		
Баскетбол (8ч.)									
11	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.</i> Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	ТБ на уроках баскетбола. Перемещение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.			Учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16	09,10	

			<p>груди на месте, с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</p>						
12	Ведение мяча.	1	<p>Вырывание, выбивание.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского</p>			10,09	

			<p>скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук «змейкой» на оценку.</p>		П.9,16				
13	Передачи мяча в парах.	1	<p>Остановка после ведения прыжком перед броском. Бросок мяча в кольцо с места, после ведения с двух шагов. Комбинации в парах из изученных элементов: ведениепередача-ведениедва шага-бросок.- подбор.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.</p>	<p>Учебник Физическая культура 57кл.под ред. М.Я. Виленского</p> <p>П.1,9,16</p>			16,09	
14	<i>История развития баскетбола.</i> Бросок	1	<p>Бросок мяча в корзину с места,</p>	<p>Умение анализировать новые</p>	<p>Учебник Физическая</p>			17,09	

	мяча.		после ведения после двух шагов. Комбинации в тройках из изученных элементов: ведениепередача-ведениедва шага-бросок- подбор.	ситуации и применять в них уже имеющие знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения.	культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.9,16				
15	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Бросок мяча.	1	Бросок мяча в корзину на точность из 5 попыток на оценку (раз). Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.	Учебник Физическая культура 57кл.под ред. М.Я. Виленского П.3,9,16			23,09	
16	Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.	1	Выполнять комплекс упражнений для	Владение разными видами информации.	Учебник Физическая культура 5-7кл.			24,09	

38

2 четверть 16 часов

Знания о физической культуре (1ч.)

19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.	Учебник Физическая культура 57кл. под ред. М.Я. Виленского П.1 Твой олимпийский учебник, под ред. В.С. Родиченко, стр. 15			07,11	
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)									

20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств, с учетом половых и возрастных особенностей. Упражнения для развития выносливости, гибкости, силовых, координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей.	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.				13,11	
Гимнастика (10ч.)									
21	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест</i>	1	Дискуссия по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, осознание роли физической	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития ,	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского			14,11	
					П.8,5				

	<p><i>занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Кувырок вперед.</p>		<p>культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей.</p>	<p>возможностей , их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p>					
22	<p>Кувырок вперед.</p> <p>Кувырок назад.</p>	1	<p>Перекаты.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в упор присев.</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные умения выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского</p> <p>П.7,8,15</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый.</p>		gto.ru	20,11	

			распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
23	Стойка на лопатках.	1	Стойка на лопатках из разных и.п. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, прямыми, стойка на лопатках ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			21,11	
24	Прыжки через скакалку.	1	Многоскоки. Перепрыгивания через вертикальные	Технически правильно выполнять	Учебник Физическая культура 5-7кл.			27,11	

			и горизонтальные препятствия. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат (раз).	двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.	под ред. М.Я. Виленского П.8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
25	Акробатическая комбинация.	1	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15			28,11	
26	Опорные прыжки.	1	Опорные прыжки с разбега через козла «ноги врозь»- девочки, «согнув ноги»- мальчики.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.		gto.ru	04,12	

			Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин на результат (раз).	разными видами информации	Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Разновидность шагов на гимнастическом	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.7,8,15 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. – 192 с.	05,12	

			бревне, прыжки со сменой ног, повороты, равновесие на одной (дев). Висы на средней перекладине, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мал). Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой из вися лежа на результат (раз).						
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского			11,12	

			и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине Выполнять гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов на средней перекладине (мал). Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов на оценку (дев).	оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	П.8,15				
29	<i>История организации и проведение первых</i>	1	Опорный прыжок с разбега «ноги врозь» на оценку	Умение находить необходимую информацию в	Учебник Физическая культура 5-7кл.			12,12	

	<i>Олимпийских игр современности.</i> Опорный прыжок.		(дев). Опорный прыжок с разбега «согнув ноги» на оценку (мал).	литературных источниках	под ред. М.Я. Виленского П.1,8,15				
--	--	--	---	-------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--

30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями (дев). Лазанье по канату в три приема (мал).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.8,15,29		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 7е издание — М.: Просвещение, 2018. —192с.	18,12	
----	--	---	--	---	--	--	--	-------	--

				выполнять двигательные действия					
Спорт (2ч.)									
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	19,12	
32	Гибкость.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	25,12	
								49	
			результат (см).						

33	Профилактика нарушения зрения.	1	Упражнения для профилактики зрения во время работы за компьютером, во время физкультпауз.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.				26.12	
Лыжная подготовка 3 четверть 20 часов									
34	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> Лыжные ходы.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника, подбор инвентаря. Первая помощь при обморожениях. Передвижение по дистанции ранее изученными ходами.	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			09,01	
35	<i>Классификация лыжных ходов.</i> Лыжные ходы.	1	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом без палок и с	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.			1501	

			палками. Прохождение дистанции 1 км.	культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Виленского П.13,20				
36	Лыжные ходы.	1	Передвижение ПДХ на оценку. Передвижение по дистанции одновременным двухшажным ходом. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			1601	
37	Лыжные ходы	1	Передвижение ОДХ на оценку. Прохождение по дистанции отдельных отрезков одновременным одношажным ходом.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			22,01	

38	<p>Развитие лыжных гонок и биатлона в Тюменской области. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Выполнять повороты на месте «махом» и прыжком на оценку.</p>	<p>Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей</p>		<p>Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил.</p>	23,01	
----	---	---	--	---	--	--	--	-------	--

39	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в пологий склон ступающим шагом, полуелочкой, елочкой. Выполнять спуск с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по дистанции 1 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			29,01	
40	Преодоление трамплинов. Торможение.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Прохождение дистанции с преодолением	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13, 20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл.		Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 7-е	30,01	

			бугров и впадин. Выполнять торможение «плугом» при спуске с горы. Передвижение ООХ на оценку		пособие для учителей		изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил. Скорохватова Г. В., Анимова З. Ю., Лобанов Ю. Я. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины: Учебное пособие / Под ред. Г. В. Скорохватово й – СПб.: Издво РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 360 с. (страницы 11102).		
41	Подъемы и спуски.	1	Выполнять подъем в гору ступающим	Технически правильно выполнять	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.			05,02	

			шагом, лесенкой, полуелочкой. Выполнять спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке на оценку.	двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания	Виленского П.13, 20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
42	Выносливость. Повороты на месте.	1	Выполнять повороты на месте я2махомаяяя2 и прыжком. Проходить дистанцию 1,5 км без учета времени изученными ходами.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20, 32			06,02	
43	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	1	Выполнять торможение «плугом» на оценку. Прохождение дистанции	Технически правильно выполнять двигательные действия	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20			12,02	

			изученными способами с переходом с одного хода на другой.					13,02	
--	--	--	---	--	--	--	--	-------	--

44	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 1,5 км	1	Проходить дистанцию до 1,5 км изученными ходами.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П. 7,13,20		gto.ru	19,02	
45	Прохождение дистанции 3 км.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 3 км на результат (мин, сек).	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13,20		gto.ru	20,01	
46	Эстафета.	1	Выполнять передачу эстафеты после прохождения дистанции 500м.	Умение проявлять инициативу при выполнении физических упражнений.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П. 13,20			26,02	

57

Спорт (2ч.)									

47	Прохождение дистанции 2 км	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Проходить дистанцию 2 км на результат (мин, сек).	Умение выполнять физические упражнения на результат.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.13.20 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	27,02	
48	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</i> Стойки и перемещения.	1	Перемещения по площадке в стойке волейболиста (приставным шагом, лицом и спиной вперед). Перемещения без мячом и с выполнением	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П10,17			04,03	

			упоре лежа на результат (раз).		Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
--	--	--	--------------------------------	--	---	--	--	--	--

Волейбол (4ч.)

49	<i>Техника безопасности на уроках волейбола.</i> Упражнения в парах.	1	Повторить ТБ на уроках волейбола. Выполнять передачи мяча в парах: передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. ВПМ над собой (раз). НПМ над собой (раз)	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17			05,03	
50	Подача мяча.	1	Выполнять нижнюю подачу мяча на точность на результат.	Технически правильно выполнять двигательные	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я.			11,03	

			Выполнять прием мяча снизу двумя руками после подачи.	действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.	Виленского П.10,17				
--	--	--	---	---	---------------------------	--	--	--	--

51	Техническая подготовка. Передачи мяча.	1	Передачи мяча в парах и тройках. Игровые комбинации: подача-приемпередача. Учебная игра с применением изученных комбинаций.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.	Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17			12,03	
52	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Игровые комбинации: подача-приемпередача. Применение игровых комбинаций в учебной игре.	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17			18,03	
53-	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности		Игровые комбинации: подача-приемпередача. Применение игровых комбинаций в учебной	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.10,17			19,03	
4 четверть 14 часов									

553	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности. Комплексы упражнений для развития физических качеств для повышения уровня физической подготовленности.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4			01,04	
-----	---	---	---	--	--	--	--	-------	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)

54	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Упражнения анаэробного характера. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Броски набивного мяча.	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2			02,04	
----	--	---	--	--	--	--	--	-------	--

61

Легкая атлетика (6ч.)

55	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» через натянутую резинку.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		gto.ru	08,04	
56	Прыжок в высоту с разбега.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6			09,04	

			<p>прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>СПУ. Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.</p>						
57	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p> <p>Выполнять метание малого мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского</p> <p>П.6,7</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей</p>		gto.ru	15,04	

			диаметром)						
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--

58	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений СБУ. Бег 30м на результат (сек). Выполнять метание малого мяча в цель.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			16,09	
59	Кроссовая подготовка.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат (мин, сек).	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая		gto.ru	22,03	

				заболеваний	культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
--	--	--	--	-------------	---	--	--	--	--

60	Прыжок в длину с разбега	1	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Перепрыгивания препятствий. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			23,04	
Спорт (2ч.)									
61	Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка: освоение	Умение оценивать собственное физическое	Учебник Физическая культура 5-7кл.		https://www.gto.ru/ ВФСК	29,04	

			содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат (см).	состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей		ГТО		
62	Бег 60м	1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Пробегать 60 м на результат (сек).	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.6,7 Лях В.И. Физическая культура.		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО	30,04	

66

					Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Футбол (4.)

.)6 3	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1	ТБ на уроках футбола. Выполнять ведение мяча правой-левой. Выполнять передачи мяча после ведения. Выполнять остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19			06,05	
64	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	Выполнять передачи мяча в парах, тройках после ведения. У Выполнять удары мяча по воротам с места, после ведения, после	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19			07,05	

			передачи.	выполнять двигательные действия					
--	--	--	-----------	---------------------------------	--	--	--	--	--

65	Удар по мячу.	1	Выполнять удары по мячу с места, после передачи, по катящему мячу. Игровые комбинации. Применение игровых комбинаций в игре. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз).	Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19			13,05	
66	<i>Правила игры и жестикуляция судей.</i> Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19 Физическая культура. Лях			14,05	
67	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.12,19 Физическая культура. Лях			20,05	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

68

68	Игра в футбол	1	удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Удары по воротам с 10м из 10 попыток на оценку (раз). Применение игровых комбинаций в игре по упрощенным правилам.	Технически правильно выполнять двигательные действия	В.И. Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей			21,05	
	Итого	68							

69

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура.5-9класс: учебник для общеобразовательных организаций/ Виленский М. Я. - М: Просвещение, 2021 г.

Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях-9-е изд.-М: Просвещение, 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018.

Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО

(В помощь школьному учителю)

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2019г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Оценка нормативов обучающихся 6 класса.

		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетвор	Отлично	Хорошо	Удовлетвор
1	Бег 30м (сек)	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
2	Бег 60 м (сек)	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
3	Бег 300 м (мин,сек)	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
4	Бег 1000м (мин, сек)	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше

5	Бег 1500 м (мин, сек)	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
6	Бег 2000 м (мин, сек)	Без учета времени					
7	Челночный бег 3x10 (сек)	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
8	Прыжок в длину с места(см)	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
9	Прыжок в длину с разбега (см)	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 больше	110-95	90 и меньше
11	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60 и больше	59-41	40 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
13	Метание малого мяча (м)	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше
14	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)						
15	Сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине –мал, на низкой –дев (раз)	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
16	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
17	Поднимание туловища из положения лежа за 1	28 и больше	27-17	16 и меньше	32 и больше	31-21	20 и меньше

	мин (раз)						
18	Наклон вперед стоя на скамейке (см)	16 и больше	9-15	8 и меньше	10 и больше	6-9	5 и меньше
19	Акробатическая комбинация						
20	Бег на лыжах 2 км (мин,сек)	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше
21	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	Без учета времени					
22	Передача мяча сверху двумя руками (раз)	12 и больше	9-11	6-8	15 и больше	12-14	8-11
23	Передача мяча снизу двумя руками (раз)	10	8-9	5-7	12	9-11	6-8
24	Подача на точность из 5 попыток (раз)	4	3	2	4	3	2
25	Челночный бег 6x6 с ведением б/мяча (сек)	22 и меньше	23-25	26-28	20 и меньше	21-23	24-26
26	Броски мяча на точность (сек)	3	2	1	4	3	2
27	Удары по воротам с 10м на точность из 5 попыток (раз)	3	2	1	4	3	2

