МБОУ «Сабнавинская средняя общеобразовательная школа имени Умаханова М-С.И.»

Согласовано Утверждаю:

Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кирхляров Я. З. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Османов В.М.

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

Количество часов в год 105

Учебный год: 2020-2021

Класс 10

Учитель: Загиров Н.Н.

**Содержание рабочей программы:**

1. Пояснительная записка.

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи программы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цели изучения курса.

2. Содержание программы курса физической культуры в 6 классе.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 6 класса по физической культуре.

4. Распределение учебного времени.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

8. Учебно-методический комплекс.

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 6

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование

- обеспечивает усвоение школьниками 6 класса комплексной программы по физической культуре (И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 6 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 6 класса

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 7 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 6 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.)

2. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1897 от 17.12.2010г.

3. Приказа министерства Образования и Науки Российской Федерации №2080

от 24.12.2010г.

4. Федерального закон №309-ФЗ (ст. 14 п. 5.) от 01.12.07г.

5. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089

от 05.03.2004г.

6. Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ

от 04.12.2007г.

7. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №2715/227/166/19 от 16.07.2002г.

**1.5. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**1.6. Цели изучения курса.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого

уровня физической и умственной способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**1.7.Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 6 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Дагестан

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**2.Содержание программы курса физической культуры в 6 классе**

**(102 часа).**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития состояния здоровья. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования нагрузки на занятиях. Правила закаливания. Правила соревнований, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка в длину и в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Эстафеты с использованием баскетбольных мячей. Технические действия без мяча и с мячом в баскетболе. Передвижения по баскетбольной площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча разными способами. Передачи и ловли мяча разными способами. Броски мяча по кольцу на месте и в движении. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по баскетболу. Судейская практика в баскетболе. Передачи волейбольного мяча над собой и по парам разными способами. Подачи и передачи через сетку. Технические и тактические действия в игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Судейская практика в волейболе. Жонглирование футбольным мячом. Ведение мяча. Передачи и остановки по парам и в тройках. Удары по воротам. Выполнение стандартов в игре в футбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по футболу. Судейская практика в футболе.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 6 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- Основные показатели физического развития.

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**4.Планируемые результаты изучения учебного курса.**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Демонстрировать уровень физической **подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | Выполнил правильно | 5.7 | 6.3 | Выполнила  правильно |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | 10.9 | 11.4 |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | 1.030 | 830 |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | 6.30 | 7.30 |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 | Выполнил правильно | 9.3 | 10.0 | Выполнила  правильно |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | 145 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | 100 | 80 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | 2.85 | 2.45 |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | 7 | 5 |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | 22 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | 9.10 | 10.00 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения урока** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **Легкая атлетика.**  Легкая атлетика.  Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением эстафетный бег. |  |  |  |
| 3 | Высокий старт и стартовый разгон.  Бег 30 м – тест. |  |  |  |
| 4 | Низкий старт и стартовый разгон.  Встречная эстафета. |  |  |  |
| 5 | Низкий старт и стартовый разгон. |  |  |  |
| 6 | Финальное усилие.  Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 7 | Финальное усилие.  Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости.  Бег – 60 м – учет. |  |  |  |
| 9 | Метание. Метание мяча в горизонтальную цель. |  |  |  |
| 10 | Метание мяча в вертикальную цель.  Челночный бег 3x10м. – тест. |  |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность – учет. |  |  |  |
| 13 | ***Прыжки в длину с места и с разбега ТБ.***  Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. |  |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега – учет. |  |  |  |
| 18 | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ТБ.**  Бег на средние дистанции. |  |  |  |
| 19 | Бег на средние дистанции.  Бег 1000 м – тест |  |  |  |
| 20 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 21 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 22 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 23 | Переменный бег. |  |  |  |
| 24 | Бег по пересеченной местности.  Кросс – учет. |  |  |  |
| 25 | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.**  *Акробатика.*Т/Б на уроках гимнастики.  Акробатика. |  |  |  |
| 26 | Акробатика.  Наклон вперед из положения, сидя – тест. |  |  |  |
| 27 | Стойка на лопатках. |  |  |  |
| 28 | Кувырок вперед и назад. |  |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 30 | Акробатика. |  |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация. |  |  |  |
| 32 | Акробатическая комбинация – учет. |  |  |  |
| 33 | ***Лазание и перелазание.***  ***Равновесие ТБ.***  Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 34 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 35 | Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет. |  |  |  |
| 36 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 37 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 38  39 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание – учет. |  |  |  |
| 40 | ***Висы и упоры ТБ.***Висы и упоры. |  |  |  |
| 41 | Висы и упоры. |  |  |  |
| 42 | Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест. |  |  |  |
| 43 | Висы и упоры. |  |  |  |
| 44 | Висы и упоры.  Преодоление полосы препятствий – учет. |  |  |  |
| 45 | ***Опорный прыжок ТБ.***  Опорный прыжок. |  |  |  |
| 46 | Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. |  |  |  |
| 47 | Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест. |  |  |  |
| 48 | Опорный прыжок – учет. |  |  |  |
| 49 | ***Баскетбол.***  Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. |  |  |  |
| 50 | Стойки, передвижения, повороты, остановки. |  |  |  |
| 51 | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. |  |  |  |
| 52 | Ловля и передача мяча. |  |  |  |
| 53 | Ведение мяча. |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча.  Ловля и передача мяча – учет. |  |  |  |
| 55  56 | Бросок мяча |  |  |  |
| 57 | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет. |  |  |  |
| 58 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 59 | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. |  |  |  |
| 60 | Нападение быстрым прорывом. |  |  |  |
| 61 | Взаимодействие двух игроков. |  |  |  |
| 62  63  64 | Баскетбольная комбинация – учет. |  |  |  |
| 65 | ***Волейбол ТБ.***  Стойки, передвижения и повороты, остановки. |  |  |  |
| 66 | Стойки, передвижения и повороты, остановки. |  |  |  |
| 67 | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. |  |  |  |
| 68 | Прием и передача мяча. |  |  |  |
| 69 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |  |
| 70 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |  |
| 71  72 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. |  |  |  |
| 73 | Нападающий удар. |  |  |  |
| 74 | Нападающий удар. |  |  |  |
| 75 | Техника защитных действий. |  |  |  |
| 76 | Тактика игры. |  |  |  |
| 77 | Тактика игры. |  |  |  |
| 78 | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Прыжок в высоту с разбега.***  Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. |  |  |  |
| 79 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега – учет. |  |  |  |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега – учет. |  |  |  |
| 83 | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ТБ.**  Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 84 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 85 | Преодоление полосы препятствий – учет. |  |  |  |
| 86 | Переменный бег. |  |  |  |
| 87 | Переменный бег. |  |  |  |
| 88 | Бег по пересеченной местности.  Кросс – учет. |  |  |  |
| 89 | Бег на средние дистанции. |  |  |  |
| 90 | Бег на средние дистанции. |  |  |  |
| 91 | Бег на средние дистанции.  Бег 1000 м – тест |  |  |  |
| 92 | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Эстафетный бег.***  ***Спринтерский бег.***  Высокий старт и стартовый разгон.  Бег 30 м – тест. |  |  |  |
| 93 | Низкий старт и стартовый разгон.  Встречная эстафета. |  |  |  |
| 94 | Финальное усилие.  Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростной выносливости.  Бег – 60 м – учет. |  |  |  |
| 96 | Челночный бег 3х10. |  |  |  |
| 97 | ***Метание.***  Метание мяча в горизонтальную цель. |  |  |  |
| 98 | Метание мяча в вертикальную цель.  Челночный бег 4x15 м. – тест. |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность – учет. |  |  |  |
| 100 | ***Прыжки в длину с места и с разбега.***  Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега – учет. |  |  |  |

**7. Характеристика контрольно-измерительных материалов.**

**Критерии оценивания.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса общеобразовательных школ.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 6 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводятся по фактически выполненной ими программе. Учащиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводятся по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| 1. | Скоростные | Бег 60 м. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание на перекладине |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.