

Частное общеобразовательное учреждение  
«Санкт – Петербургская школа «ТТИШБ»

РАССМОТРЕНО

ПРИНЯТА

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО учителей

Педагогическим Советом ЧОУ СПб  
ШТТИШБ

Директор

А.В. Тимофеева

С. Коваленко



Протокол № 1

Протокол № 1 от «31»

Приказ № 34

от «31» августа 2018 г.

августа 2018 г.

от «31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**ДЛЯ 7 КЛАССА**

**НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы

Учитель физической культуры

Кривенкина Н.А.

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 7 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку и спортивные игры.

В раздел " физическое совершенство" включена тема " спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью".

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по знанию учащимися о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе и физкультурной. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (34 учебных недель, по 3 часа в неделю). - Физическая культура. 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.

**Рабочая программа для учащихся 7 класса ориентируется на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;
  - освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
  - содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
  - обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
  - углубленное представление об основных видах спорта;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- Большое значение в тематическом планировании придается решению воспитательных задач:

- доброжелательного отношения друг к другу,
- умения и желания оказывать помощь,
- дисциплинированность, корректность,
- требовательность к себе,
- выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время,
- воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

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

Использование данного планирования позволит правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

## Содержание тем учебного курса

Структура и содержание рабочей программы состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент предмета), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета).

Содержание разделов является логическим продолжением обязательного минимума содержания основных образовательных программ федерального компонента стандарта по физической культуре. Содержание раздела «Знания о физической культуре» включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, предлагаются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы организации занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности.

Завершается программа изложением «Требований к уровню подготовки учащихся 7 класса по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать».

Требования являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания.

## Учебно-методические средства обучения

**Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторских программ:**

А.П. Матвеев «Физическая культура. Основная школа (5 – 9 классы). 2012 г.»;

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы». 2012 г.;

Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», 2004 г.;

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2004 г.;

А. Ю. Патрикеев, «Зимние подвижные игры; Москва: «ВАКО»,2009.

А. Ю. Патрикеев, «Подвижные игры»; Москва: «ВАКО»,2007.

**методических пособий:**

Лях В.Н. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/В.И. Лях, ООО Фирма «Издательство АСТ», 2006 г

Ю.Г. Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классы», 2003 г.

**Учебник:**

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, под ред. М.Я.Виленского. М: Просвещение, 2014

**Интернет – ресурсы:**

1. Википедия – свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. -
3. <http://school-collection.edu.ru>
4. Фестиваль педагогических идей. - <http://festival.1september.ru>
5. Педагогическое сообщество. - <http://pedsovet.su>
6. Профессиональное сообщество педагогов. Методисты. - [http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya\\_shkola](http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya_shkola)
7. <http://fizkultura-na5.ru/programmyi/programmyi-po-fizicheskoy-kulture/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-5-klass.html>
8. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
9. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
10. [http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja\\_programma\\_po\\_fk\\_fgos2\\_1/1-1-0-30](http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_po_fk_fgos2_1/1-1-0-30)

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

### **Естественные основы**

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

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

### **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

### **Волейбол**

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

### **Баскетбол**

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

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## Легкая атлетика

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

## Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### Знания о физической культуре (1 ч)

*Физическая культура человека.* Организация досуга средствами оздоровительной физической культуры. Правила организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой: подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви в зависимости от вида упражнений, времени года, погодных условий.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Выбор вида упражнений в соответствии с реальными условиями, потребностью и возможностью личности учащегося.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней гимнастики и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию индивидуальных двигательных способностей. Определение индивидуального уровня физических кондиций с помощью методики «Президентских состязаний».

### Физическое совершенствование (32 ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней и вводной гимнастики, физкультурминуток для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Ритмическая гимнастика с оздоровительной направленностью: простейшие комплексы упражнений, включающие в себя общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз, остановок для объяснения упражнений).

Прыжки со скакалкой: прыжки на одной ноге и попеременно в течение определенного времени до 15 минут.

*Легкая атлетика.*

Оздоровительная ходьба: ходьба в темпе 91-110 шагов/мин.

Оздоровительный бег: бег до 15 мин. при ЧСС – 150-160 уд./мин.

*Туристическая подготовка.*

Совершенствование умений вязать узлы, знать правила санитарии, гигиены и безопасности в походе; проведение однодневного похода.

*Элементы единоборств (мальчики).*

Стойки и передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; упражнения по овладению приемами страховки.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Подвижные игры:* «Переправа по узким жердям», «Качающееся бревно», «Акробатическая эстафета», «Окольцуй вершину столба», «Пробеги под скакалкой», «Бег со скакалкой». На материале легкой атлетики.

*Подвижные игры:* «Бег под уклон», «Опреди прыжок соседа», «Прыжок сквозь обруч», «Попади в мишень», «Спринт с метаниями».

*На материале «Туристическая подготовка».*

Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Подвижные игры с элементами спортивных игр».

«Полет мяча», «Перехват мяча», «Передачи капитану», «Броски в корзину на бегу», «Совместный бег в обруче».

*Подвижные игры с элементами единоборств (мальчики).*

«Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) игры и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **Учебно – тематический план**

Распределение учебного времени прохождения программного материала (3 часа в неделю) по физической культуре в 7 классе

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>85</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
<b>1.2</b>	Легкая атлетика	<b>30</b>
<b>1.3</b>	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	<b>38</b>
<b>1.4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
<b>2.1</b>	Кроссовая подготовка	<b>20</b>
	Итого	<b>102</b>



## Календарно-тематический план

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата план	Дата факт
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2 - 3	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
4 - 5		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	текущий		
8		Развитие скоростных способностей.					
9		Развитие скоростной выносливости		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий		
10	метание	Развитие скоростно- силовых способностей.	3	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
11		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		

12		Метание мяча на дальность		Уметь демонстрировать технику в целом.			
13 -14	<b>прыжки</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	текущий		
15		Прыжок в длину с разбега			текущий		
16		Прыжок в длину с разбега		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
17-18	<b>Длительный бег</b>	Развитие выносливости	11	Корректировка техники бега			
19- 20		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров	текущий		
21- 22		Преодоление препятствий		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23 -24		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
25		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26 -27		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
28 -29	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	20	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, становка, повороты)	текущий		

30 -32		Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33-35		Ведение мяча		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36- 37		Бросок мяча			текущий		
38-39		Бросок мяча в движении.		Корректировка техники ведения мяча	текущий		
40-41		Позиционное нападение		Уметь выполнять ведение мяча в движении	текущий		
42 -43		Тактика свободного нападения			текущий		
44-46		Нападение быстрым прорывом		Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
47		Игровые задания		Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
48 -49	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний.	13	Фронтальный опрос	текущий		
50 -51		Акробатические упражнения		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
52-53		Развитие гибкости		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
54-55		Упражнения в висе, равновесии		Корректировка техники выполнения	текущий		

				упражнений			
<b>56</b>		Развитие силовых способностей		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
<b>57-58</b>		Развитие координационных способностей			текущий		
<b>59- 60</b>		Развитие скоростно-силовых способностей		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
<b>61 -63</b>	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	Дозировка индивидуальная	текущий		
<b>64 -65</b>		Прием и передача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
<b>66 -67</b>		Прием и передача мяча		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
<b>68-69</b>		Подача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
<b>70 -72</b>		Нападающий удар (н/у).		Уметь демонстрировать технику.	текущий		
<b>73 -74</b>		Развитие координационных способностей.		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
<b>75 -77</b>		Тактика игры.		Корректировка техники выполнения	текущий		

				упражнений			
<b>78 -79</b>	<b>Легкая атлетика Длительный бег</b>	Преодоление препятствий	10	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
<b>80 -81</b>		Развитие выносливости.		Корректировка техники бега			
<b>82-83</b>		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
<b>84</b>		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
<b>85 -86</b>		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров			
<b>87</b>		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
<b>88 -89</b>	<b>Спринтерский бег</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	10	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
<b>90 -91</b>		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
<b>92 -93</b>		Финальное усилие. Эстафетный бег		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
<b>94</b>		Развитие скоростных способностей			текущий		
<b>95</b>		Развитие скоростной выносливости		Уметь демонстрировать физические	текущий		

				кондиции (скоростную выносливость).			
<b>96-97</b>	<b>метание</b>	Развитие скоростно- силовых качеств.	4	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	текущий		
<b>98</b>		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		
<b>99</b>		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
<b>100</b>	<b>прыжки</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	2		текущий		
<b>101</b>		Прыжок в длину с разбега.		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
<b>102</b>		Повторение пройденного					

## Требования к уровню подготовки обучающихся

**В результате изучения содержания предмета «Физическая культура» учащийся 7–го класса должен:**

**знать/понимать**

- отличие оздоровительного режима физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений от других режимов;
- формулу расчета индивидуального тренировочного пульса Кервонена;
- правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

• правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания;

- нормы физической подготовленности в соответствии со своим полом и возрастом;

**уметь**

- рассчитывать индивидуальный тренировочный пульс по формуле Кервонена;
- вести дневник самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней гимнастики и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию индивидуальных двигательных способностей;

• сравнивать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями с индивидуальным тренировочным пульсом (ИТП), делать соответствующие выводы;

**Демонстрировать**

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	6-ти минутный бег, м	1000	1250	1400	800	1100	1200
2.	Прыжки со скакалкой за 1 мин, количество вращений	90	110	120	100	120	130
3.	Ходьба 15 мин, м	1200	1400	1700	1100	1300	1500
4.	Комплекс утренней гимнастики	Выполняется в течение 30 мин. без пауз, эффект оценивается по ЧСС в процессе занятий и по времени восстановления организма после занятий					
5.	Туристический поход	Участие в однодневных походах					

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, сек	9,2	10,2
силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	12	165
	Прыжок в длину с места, см	180	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		18
К выносливости	Кроссовый бег 2,0 км мин, сек	8.50	10.20
координационные	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

**Лист коррекции**



