Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 18

с углубленным изучением отдельных предметов города Невинномысска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШУМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Согласовано»**  Председатель  методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Утверждено»**  Директор МБОУ СОШ №18  города Невинномысска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.И. Голоюх / |
| Протокол ШУМО  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Протокол  методического совета  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Приказ  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основного общего образования

по физической культуре

г. Невинномысск

2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательныхучреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурнооздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентированa на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Авторская рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обу­чения /(по 3 ч в неделю, при 35 неделях обучения), по учебному плану МБОУ СОШ № 18 города Невинномысска программа рассчитана на 525ч на пять лет обу­чения (по 3 ч в неделю, при 35 неделях обучения)

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из рас­чёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе – 102 ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В связи с региональными особенностями и материально -техническим обеспечением МБОУ СОШ № 18 города Невинномысска раздел лыжная подготовка, заменен кроссовой, а раздел плавание исключен из программы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по классам | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока | | | В процессе урока |
| 2. | Двигательные умения и навыки | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 24 | 24 | 24 | | |
| 2.2 | Гимнастика | 18 | 18 | 18 | | |
| 2.5 | Волейбол | 20 | 20 | 20 | | |
| 2.6 | Баскетбол | 25 | 25 | 25 | | |
| 2.7 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | | |
| 3. | Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | | |
|  | Итого часов | 105 | 105 | 105 | | |
|  | Всего | 315 | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по классам | |
| 8 класс | 9 класс |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | Базовые виды спорта школьной программы | | |
| 2.2 | Волейбол | 24 | 24 |
| 2.3 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 2.4 | Гимнастика | 18 | 18 |
| 2.5 | Легкая атлетика | 24 | 21 |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| 3. | Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | В процессе урока | В процессе урока |
|  | Итого часов | 105 | 102 |
|  | Всего | 207 | |

В связи с погодными условиями Ставропольского края виды программного материала распределены следующим образом:

5-7 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по четвертям | | | | | |
| I  четверть | | II  четверть | III  четверть | | IV  четверть |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | | В процессе урока | В процессе урока | | В процессе урока |
| 2. | Двигательные умения и навыки | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 16 |  | |  | 8 | |
| 2.2 | Гимнастика |  | 18 | |  |  | |
| 2.5 | Волейбол |  | 6 | | 14 |  | |
| 2.6 | Баскетбол |  |  | | 16 | 9 | |
| 2.7 | Кроссовая подготовка | 8 |  | |  | 10 | |
|  | Итого часов | 24 | 24 | | 30 | 27 | |
|  | Всего | 105 | | | | | |

8 - 9 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по четвертям | | | |
| I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | Базовые виды спорта школьной программы | | | | |
| 2.2 | Волейбол |  | 6 | 18 |  |
| 2.3 | Баскетбол |  |  | 12 | 9 |
| 2.4 | Гимнастика |  | 18 |  |  |
| 2.5 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 8/5 |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 8 |  |  | 10 |
|  | Итого часов | 24 | 24 | 30 | 27/24 |
|  | Всего | 105/102 | | | |

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

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

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

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообазных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладноориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО

(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока (5 класс) | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика (13ч) | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - высокий старт  - подвижные игры | Бег 10 мин |  |  |
|  |  | Бег на короткие дистанции (30, 60 метров). | - беговая разминка  - гладкий бег  - высокий старт  - подвижные игры | Бег с ускорением |  |  |
|  |  | Стартовый разгон. Бег 30 метров - зачет. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Упр. на пресс |  |  |
|  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | -беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подбор разбега при прыжке в длину. | - беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега – зачет. | - беговая разминка  -прыжок в длину с разбега на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника метания мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча с двух шагов. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с двух шагов  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча с разбега. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | Приседания на одной ноге |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Бег до 10 мин |  |  |
|  |  | Челночный бег 3\*10 | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Бег на месте |  |  |
|  |  | Челночный бег – зачет. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей | Отжимание |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (7ч) | Бег на средние дистанции (200 метров) | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции (400метров) | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Пресс |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Ору |  |  |
|  |  | Техника длительного бега. | - беговая разминка  - бег на 1000м   - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Прыжки на одной ноге |  |  |
|  | Легкая атлетика (3ч) | Техника прыжка в высоту. | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту  - подвижные игры | Бег на месте 30с.\*3р. |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, подбор разбега. | - беговая разминка  - прыжок в высоту подбор разбега  - подвижные игры | Бег на месте 50с.8\*3р |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту - зачет | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подвижные игры. Развитие выносливости. | - беговая разминка  - развитие выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения. | - история гимнастики, основные виды  - строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением  - ОРУ для развития координации | ОРУ |  |  |
|  |  | Техника кувырка вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Акробатические упражнения. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - стойка на лопатках  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Наклон вперед – зачет. | - ОРУ  - упр. на гибкость  - наклон на результат  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Кувырок вперед, назад - зачет. | - ОРУ  - кувырок вперед, кувырок назад на результат  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Перекат, стойка на лопатках, «мостик». | -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием  - перекаты вперед-назад, в сторону  - стойка на лопатках, «мостик».  -развития координации движений, гибкости | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на лопатках  -«колесо»  - подвижные игры | Акробатическая комбинация |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация – зачет. | - ОРУ  - акробатическая комбинация на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Упражнения в равновесии. | - ОРУ  - ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Висы и упоры. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - упор лежа «планка»  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Упражнения в висе. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой – девочки - зачет | - ОРУ  - подтягивание в висе на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника опорного прыжка. | - ОРУ  - техника опорного прыжка «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла – зачет. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла на результат | ОРУ |  |  |
|  | Волейбол (20 ч) | Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. | - беговая разминка  - техника безопасности во время спортивных игр. | Правила волейбола |  |  |
|  |  | Стойка, перемещение в стойке. | - беговая разминка  - стойка и передвижения игрока  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками. | - беговая разминка  - передача мяча сверху двумя руками  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу. | - беговая разминка  - прием мяча снизу  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Прямая подача снизу. | - беговая разминка  - прямая подача снизу  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямая подача сверху. | - беговая разминка  - прямая подача сверху  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху, снизу. | - беговая разминка  - передача мяча сверху, снизу  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Прием мяча после подачи. | - беговая разминка  - прием мяча после подачи  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Подача мяча – зачет. | - беговая разминка  - подача мяча - зачет  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча. | - беговая разминка  - прием и передача мяча  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. | - беговая разминка  - передача мяча двумя руками сверху вперед  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Передача мяча над собой и через сетку. | - беговая разминка  - передача мяча над собой и через сетку  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Игра по упрощенным правилам. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 30с |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 40с |  |  |
|  | Баскетбол (25 ч) | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Планка 40с |  |  |
|  |  | Ведение мяча змейкой. | - беговая разминка  - ведение мяча змейкой  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча от груди. | - беговая разминка  - техника передачи мяча от груди  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в движении. | - беговая разминка  - передача мяча в движении  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Техника броска. Передача мяча в движении – зачет. | - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок мяча из - под кольца. | - беговая разминка  - бросок мяча из - под кольца  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Ведение - два шага - бросок. | - беговая разминка  - ведение- два шага -бросок  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Стойка защитника. | - беговая разминка  - стойка защитника  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Действия защитника. | - беговая разминка  - действия защитника  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Ведение мяча «уголки». | - беговая разминка  - ведение мяча «уголки»  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Ведение – два шага – бросок – зачет. | - беговая разминка  - ведение – два шага - бросок- зачет  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Отжимание |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Прыжки |  |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет. | - беговая разминка  - стойка и действия защитника - зачет  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Действия нападающего. | - беговая разминка  - действия нападающего  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Действия нападающего. Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Отжимания |  |  |
|  | Легкая атлетика | Челночный бег. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Отжимания |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока (6 класс) | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика (13ч) | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - высокий старт  - подвижные игры | Бег 10 мин |  |  |
|  |  | Бег на короткие дистанции (30, 60 метров). | - беговая разминка  - гладкий бег  - высокий старт  - подвижные игры | Бег с ускорением |  |  |
|  |  | Стартовый разгон. Бег 30 метров - зачет. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Упр. на пресс |  |  |
|  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | -беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подбор разбега при прыжке в длину. | - беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега – зачет. | - беговая разминка  -прыжок в длину с разбега на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника метания мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча с двух шагов. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с двух шагов  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча с разбега. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | Приседания на одной ноге |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Бег до 10 мин |  |  |
|  |  | Челночный бег 3\*10 | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Бег на месте |  |  |
|  |  | Челночный бег – зачет. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей | Отжимание |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (7ч) | Бег на средние дистанции (200 метров) | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции (400метров) | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Пресс |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Ору |  |  |
|  |  | Техника длительного бега. | - беговая разминка  - бег на 1000м   - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Прыжки на одной ноге |  |  |
|  | Легкая атлетика (3ч) | Техника прыжка в высоту. | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту  - подвижные игры | Бег на месте 30с.\*3р. |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, подбор разбега. | - беговая разминка  - прыжок в высоту подбор разбега  - подвижные игры | Бег на месте 50с.8\*3р |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту - зачет | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подвижные игры. Развитие выносливости. | - беговая разминка  - развитие выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения. | - история гимнастики, основные виды  - строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением  - ОРУ для развития координации | ОРУ |  |  |
|  |  | Техника кувырка вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Акробатические упражнения. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - стойка на лопатках  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Наклон вперед – зачет. | - ОРУ  - упр. на гибкость  - наклон на результат  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Кувырок вперед, назад - зачет. | - ОРУ  - кувырок вперед, кувырок назад на результат  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Перекат, стойка на лопатках, «мостик». | -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием  - перекаты вперед-назад, в сторону  - стойка на лопатках, «мостик».  -развития координации движений, гибкости | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на лопатках  -«колесо»  - подвижные игры | Акробатическая комбинация |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация – зачет. | - ОРУ  - акробатическая комбинация на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Упражнения в равновесии. | - ОРУ  - ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Висы и упоры. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - упор лежа «планка»  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Упражнения в висе. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой – девочки - зачет | - ОРУ  - подтягивание в висе на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника опорного прыжка. | - ОРУ  - техника опорного прыжка «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла – зачет. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла на результат | ОРУ |  |  |
|  | Волейбол (20 ч) | Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. | - беговая разминка  - техника безопасности во время спортивных игр. | Правила волейбола |  |  |
|  |  | Стойка, перемещение в стойке. | - беговая разминка  - стойка и передвижения игрока  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками. | - беговая разминка  - передача мяча сверху двумя руками  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу. | - беговая разминка  - прием мяча снизу  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Прямая подача снизу. | - беговая разминка  - прямая подача снизу  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямая подача сверху. | - беговая разминка  - прямая подача сверху  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху, снизу. | - беговая разминка  - передача мяча сверху, снизу  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Прием мяча после подачи. | - беговая разминка  - прием мяча после подачи  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Подача мяча – зачет. | - беговая разминка  - подача мяча - зачет  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча. | - беговая разминка  - прием и передача мяча  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. | - беговая разминка  - передача мяча двумя руками сверху вперед  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Передача мяча над собой и через сетку. | - беговая разминка  - передача мяча над собой и через сетку  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Игра по упрощенным правилам. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 30с |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 40с |  |  |
|  | Баскетбол (25 ч) | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Планка 40с |  |  |
|  |  | Ведение мяча змейкой. | - беговая разминка  - ведение мяча змейкой  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча от груди. | - беговая разминка  - техника передачи мяча от груди  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в движении. | - беговая разминка  - передача мяча в движении  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Техника броска. Передача мяча в движении – зачет. | - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок мяча из - под кольца. | - беговая разминка  - бросок мяча из - под кольца  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Ведение - два шага - бросок. | - беговая разминка  - ведение- два шага -бросок  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Стойка защитника. | - беговая разминка  - стойка защитника  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Действия защитника. | - беговая разминка  - действия защитника  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Ведение мяча «уголки». | - беговая разминка  - ведение мяча «уголки»  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Ведение – два шага – бросок – зачет. | - беговая разминка  - ведение – два шага - бросок- зачет  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Отжимание |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Прыжки |  |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет. | - беговая разминка  - стойка и действия защитника - зачет  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Действия нападающего. | - беговая разминка  - действия нападающего  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Действия нападающего. Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Отжимания |  |  |
|  | Легкая атлетика | Челночный бег. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Отжимания |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока (7 класс) | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика (13ч) | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - высокий старт  - подвижные игры | Бег 10 мин |  |  |
|  |  | Бег на короткие дистанции (30, 60 метров). | - беговая разминка  - гладкий бег  - высокий старт  - подвижные игры | Бег с ускорением |  |  |
|  |  | Стартовый разгон. Бег 30 метров - зачет. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Упр. на пресс |  |  |
|  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | -беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подбор разбега при прыжке в длину. | - беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега – зачет. | - беговая разминка  -прыжок в длину с разбега на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника метания мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча с двух шагов. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с двух шагов  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча с разбега. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | Приседания на одной ноге |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Бег до 10 мин |  |  |
|  |  | Челночный бег 3\*10 | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Бег на месте |  |  |
|  |  | Челночный бег – зачет. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей | Отжимание |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (7ч) | Бег на средние дистанции (200 метров) | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции (400метров) | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Пресс |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Ору |  |  |
|  |  | Техника длительного бега. | - беговая разминка  - бег на 1000м   - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Прыжки на одной ноге |  |  |
|  | Легкая атлетика (3ч) | Техника прыжка в высоту. | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту  - подвижные игры | Бег на месте 30с.\*3р. |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, подбор разбега. | - беговая разминка  - прыжок в высоту подбор разбега  - подвижные игры | Бег на месте 50с.8\*3р |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту - зачет | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Подвижные игры. Развитие выносливости. | - беговая разминка  - развитие выносливости  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения. | - история гимнастики, основные виды  - строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением  - ОРУ для развития координации | ОРУ |  |  |
|  |  | Техника кувырка вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Акробатические упражнения. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - стойка на лопатках  - подвижные игры | Кувырки |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. | - ОРУ  - кувырок вперед  - упр. на гибкость  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Наклон вперед – зачет. | - ОРУ  - упр. на гибкость  - наклон на результат  - подвижные игры | ОРУ с мячом |  |  |
|  |  | Кувырок вперед, назад - зачет. | - ОРУ  - кувырок вперед, кувырок назад на результат  - подвижные игры | Акробатические упр. |  |  |
|  |  | Перекат, стойка на лопатках, «мостик». | -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием  - перекаты вперед-назад, в сторону  - стойка на лопатках, «мостик».  -развития координации движений, гибкости | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырок вперед  - кувырок назад в упор присев  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на лопатках  -«колесо»  - подвижные игры | Акробатическая комбинация |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация – зачет. | - ОРУ  - акробатическая комбинация на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Упражнения в равновесии. | - ОРУ  - ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Висы и упоры. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - упор лежа «планка»  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Упражнения в висе. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - подвижные игры | Подтягивание |  |  |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой – девочки - зачет | - ОРУ  - подтягивание в висе на результат  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника опорного прыжка. | - ОРУ  - техника опорного прыжка «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  - подвижные игры | Прыжки на месте |  |  |
|  |  | Прыжок через козла – зачет. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла на результат | ОРУ |  |  |
|  | Волейбол (20 ч) | Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. | - беговая разминка  - техника безопасности во время спортивных игр. | Правила волейбола |  |  |
|  |  | Стойка, перемещение в стойке. | - беговая разминка  - стойка и передвижения игрока  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками. | - беговая разминка  - передача мяча сверху двумя руками  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу. | - беговая разминка  - прием мяча снизу  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Прямая подача снизу. | - беговая разминка  - прямая подача снизу  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямая подача сверху. | - беговая разминка  - прямая подача сверху  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху, снизу. | - беговая разминка  - передача мяча сверху, снизу  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Прием мяча после подачи. | - беговая разминка  - прием мяча после подачи  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Подача мяча – зачет. | - беговая разминка  - подача мяча - зачет  - подвижные игры | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча. | - беговая разминка  - прием и передача мяча  - подвижные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. | - беговая разминка  - передача мяча двумя руками сверху вперед  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Передача мяча над собой и через сетку. | - беговая разминка  - передача мяча над собой и через сетку  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика игры  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Игра по упрощенным правилам. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 30с |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Планка 40с |  |  |
|  | Баскетбол (25 ч) | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Планка 40с |  |  |
|  |  | Ведение мяча змейкой. | - беговая разминка  - ведение мяча змейкой  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча от груди. | - беговая разминка  - техника передачи мяча от груди  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в движении. | - беговая разминка  - передача мяча в движении  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Техника броска. Передача мяча в движении – зачет. | - беговая разминка  - ведение мяча  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок мяча из - под кольца. | - беговая разминка  - бросок мяча из - под кольца  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Ведение - два шага - бросок. | - беговая разминка  - ведение- два шага -бросок  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - штрафной бросок  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Стойка защитника. | - беговая разминка  - стойка защитника  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  |  | Действия защитника. | - беговая разминка  - действия защитника  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков. | - беговая разминка  - взаимодействие двух игроков  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат  - подвижные игры | Отжимания |  |  |
|  |  | Ведение мяча «уголки». | - беговая разминка  - ведение мяча «уголки»  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Ведение – два шага – бросок – зачет. | - беговая разминка  - ведение – два шага - бросок- зачет  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бросок со средней дистанции. | - беговая разминка  - бросок со средней дистанции  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Отжимание |  |  |
|  |  | Игра «10 передач». | - беговая разминка  - игра «10 передач» | Прыжки |  |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет. | - беговая разминка  - стойка и действия защитника - зачет  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Действия нападающего. | - беговая разминка  - действия нападающего  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Действия нападающего. Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Отжимания |  |  |
|  | Легкая атлетика | Челночный бег. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места  - подвижные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - подвижные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание мяча. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность с разбега  - подвижные игры | метание в цель |  |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - низкий старт  - бег 30 метро на результат  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 60 метров – зачет. | - беговая разминка  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат  - подвижные игры | Прыжки |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Приседания |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 200 м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 400м на результат  - подвижные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Отжимания |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Планка 30с |  |  |
|  |  | Переменный бег. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - бег 1000м на результат  - подвижные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | -беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - подвижные игры | Отжимание |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - высокий старт  - развитие быстроты | Бег 10 мин. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Низкий старт и финиширование. | - беговая разминка  - гладкий бег  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 15 мин. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Специально беговые упражнения. Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 30 метров - зачет | - беговая разминка  - скоростные способности  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 30 м на результат | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 60 метров - зачет | - беговая разминка  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3х10  - бег с преодолением препятствий | Бег на месте 50 сек\*3р. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3х10  - развитие выносливости, силы | Прыжок с места | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 500 метров. | - беговая разминка  - бег 500 м | Прыжок с места | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 1000 метров | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - бег 1000 м | Прыжки через скакалку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. | -техника прыжка в длину с разбега.  - развитие выносливости | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - прыжок в длину с разбега | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега - зачет | - беговая разминка  -прыжок в длину с разбега на результат | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Метание мяча на дальность. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Метание мяча на дальность зачет | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Приседания | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Кроссовая подготовка | Специально беговые упражнения.  Бег 2000 метров. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - бег 2000м | Бег на месте 30 сек\*3р. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 3000 метров. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Полоса препят­ствий. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка   - развитие выносливости | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Длительный бег до 15 минут | - беговая разминка  - развитие выносливости | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 1000м на результат | Бег на месте 50сек\*3р. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Полоса препят­ствий. | - беговая разминка   - развитие выносливости | Бег на месте 60сек\*3р | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту способом перешагивания | Прыжки через скакалку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прыжок в высоту – зачет. | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат | ОРУ с мячом | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подтягивания в висе. | - история гимнастики, основные виды  - ОРУ  - подтягивания в висе | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | - ОРУ  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.  - упражнения на развитие мышц пресса | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. | - ОРУ  - развитие силовых качеств  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках  - кувырок вперед, назад | Кувырки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Кувырки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. Зачет. | - ОРУ  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки на результат | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Строевые упражнения. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием  - прыжки на одной, двух ногах  - челночный бег | Упр. на гибкость | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координации. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  -развития координации движений | Кувырки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Стойка на голове | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Стойка на руках | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Акробатические комбинации. Наклон на гибкость –зачет. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  - наклон –гибкость на результат | Акробатическая комбинация | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Акробатические комбинации. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  -«колесо» | Акробатическая комбинация | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Акробатические комбинации. Зачет. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  -«колесо» на результат | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Упражнения в равновесии. Висы и упоры. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - упор лежа «планка»  - ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Полушпагат и равновесие на одной ноге. | - ОРУ  - полушпагат  - равновесие на одной ноге  - Равновесие на гимнастической скамейке | Упр. на осанку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. Упражнения на развитие гибкости. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  - полушпагат, наклон | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Опорный прыжок. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла | Прыжки через скакалку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Опорный прыжок. Зачет. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла на результат | Прыжки через скакалку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Волейбол | Т.Б. на занятиях волейболом. | - беговая разминка  - техника безопасности во время спортивных игр. | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. | - беговая разминка  - стойка и передвижения игрока  - комбинации из разученных перемещений | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | - беговая разминка  - передача над собой во встречных колоннах | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | - беговая разминка  - комбинации из разученных перемещений  - отбивание мяча кулаком через сетку | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - прием подачи | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Приём подачи. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - прием подачи | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча над собой, через сетку. | - беговая разминка  - верхняя передача в парах через сетку  - передача над собой  - нижняя передача в парах через сетку | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча двумя руками снизу после подачи. | - беговая разминка  - передача мяча двумя руками снизу после подачи  - прием подачи | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Нижняя прямая подача. Игра в нападении. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - игра в нападении | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар при встречных передачах  - игра в защите | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Подача мяча – зачет.  Учебная игра. | - беговая разминка  - подача мча  - игра по упрощенным правилам | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча во встречных колоннах. Учебная игра. | - беговая разминка  - передача мяча во встречных колоннах  - игра по упрощенным правилам | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | - беговая разминка  - прием мяча, отраженного сеткой  - игра по упрощенным правилам | Прыжки через скакалку | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - игра по упрощенным правилам | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - игра по упрощенным правилам | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - игра по упрощенным правилам | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - игра по упрощенным правилам | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Игра по упрощенным правилам. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча сни­зу, нижняя прямая и боковая подачи. | - беговая разминка  - передача мяча сверху за голову  - прием мяча сни­зу  - нижняя прямая и боковая подачи | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Блокирование. | - беговая разминка  - сложнокоординационные волейбольные упражнения | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Блокирование.Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. «планка» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Приседание «пистолет» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Баскетбол | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - сочетание приемов передвижений и остановок игрока  - ведение мяча с сопротивлением на месте  - передачи мяча разными способами на месте | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. | - беговая разминка  - ведение мяча в движении с изменением высоты отскока  - ведение мяча «змейкой» | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча в двойках с перемещением | - беговая разминка  - передача мяча в парах  - упр. 1\*1 | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Остановка прыжком. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - ведение мяча, остановка проыжком  - игра 1\*2, 2\*1 | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с перемещением. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках  - игра 2\*1, 1\*2 | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с забеганием. Игра 3\*3 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках с забеганием  - игра 3\*3 | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - ведение мяча по дуге с броском в кольцо  - штрафной бросок | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Штрафной бросок. Игра 10 передач | - беговая разминка  - штрафной бросок  - игра 10 передач | Упр. «планка» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат | Приседание «пистолет» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | - беговая разминка  - стойки и перемещения  - учебная игра в баскетбол | ОРУ | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Подтягивание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Передача мяча в парах с броском по кольцу. | - беговая разминка  - передача мяча в парах с броском по кольцу  - учебная игра | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Действия нападающего | - беговая разминка  - действия нападающего  - учебная игра | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. «планка» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Перехват мяча. | - беговая разминка  - перехват мяча  - учебная игра | Приседание «пистолет» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет | - беговая разминка  - стойка и действия защитника – зачет | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - метание мяча  - спортивные игры | Прыжок в длину с места | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат | Метание в цель | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Метание мяча | - беговая разминка  - метание мяча  - спортивные игры | Метание легких предметов | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на результат | Приседание «пистолет» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег 30, 60 метров  - спортивные игры | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 30 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 60 метров на результат  - спортивные игры | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег 60 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 60 метров на результат  - спортивные игры | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Бег 10 мин. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 200 метров  - спортивные игры | Бег 15 мин. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 400 метров  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек.\*3р. | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - преодоление полосы препятствия  - спортивные игры | Упр. для ног | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Переменный бег. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для рук | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Переменный бег. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для осанки | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - бег 1000 метров  - спортивные игры | Упр. «планка» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Приседание «пистолет» | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Отжимание | 8а  8б  8в  8г  8д |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Пресс | 8а  8б  8в  8г  8д |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - высокий старт  - развитие быстроты | Бег 10 мин. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Низкий старт и финиширование. | - беговая разминка  - гладкий бег  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 15 мин. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Специально беговые упражнения. Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 30 метров - зачет | - беговая разминка  - скоростные способности  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 30 м на результат | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 60 метров - зачет | - беговая разминка  - спринтерский бег  - бег 60 м на результат | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3х10  - бег с преодолением препятствий | Бег на месте 50 сек\*3р. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3х10  - развитие выносливости, силы | Прыжок с места | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 500 метров. | - беговая разминка  - бег 500 м | Прыжок с места | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 1000 метров | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - бег 1000 м | Прыжки через скакалку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. | -техника прыжка в длину с разбега.  - развитие выносливости | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в длину с разбега.  - прыжок в длину с разбега | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега - зачет | - беговая разминка  -прыжок в длину с разбега на результат | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Метание мяча на дальность. | - беговая разминка  - техника метания мяча на дальность.  - развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Метание мяча на дальность зачет | - беговая разминка  - метание мяча на дальность на результат | Приседания | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Кроссовая подготовка | Специально беговые упражнения.  Бег 2000 метров. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости  - бег 2000м | Бег на месте 30 сек\*3р. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 3000 метров. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Полоса препят­ствий. | - беговая разминка  - развитие силы, выносливости | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка   - развитие выносливости | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Длительный бег до 15 минут | - беговая разминка  - развитие выносливости | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 1000м на результат | Бег на месте 50сек\*3р. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Полоса препят­ствий. | - беговая разминка   - развитие выносливости | Бег на месте 60сек\*3р | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту способом перешагивания | Прыжки через скакалку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прыжок в высоту – зачет. | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат | ОРУ с мячом | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подтягивания в висе. | - история гимнастики, основные виды  - ОРУ  - подтягивания в висе | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | - ОРУ  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.  - упражнения на развитие мышц пресса | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. | - ОРУ  - развитие силовых качеств  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках  - кувырок вперед, назад | Кувырки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Кувырки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки. Зачет. | - ОРУ  - подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки на результат | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Строевые упражнения. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием  - прыжки на одной, двух ногах  - челночный бег | Упр. на гибкость | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координации. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  -развития координации движений | Кувырки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Стойка на голове | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. | - ОРУ  - длинный кувырок вперед  - стойка на голове и руках | Стойка на руках | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Акробатические комбинации. Наклон на гибкость –зачет. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  - наклон –гибкость на результат | Акробатическая комбинация | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Акробатические комбинации. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  -«колесо» | Акробатическая комбинация | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Акробатические комбинации. Зачет. | - ОРУ  - кувырки вперед и назад  - стойка на голове и руках  -«колесо» на результат | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Упражнения в равновесии. Висы и упоры. | - ОРУ  - подтягивание в висе  - упор лежа «планка»  - ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Полушпагат и равновесие на одной ноге. | - ОРУ  - полушпагат  - равновесие на одной ноге  - Равновесие на гимнастической скамейке | Упр. на осанку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. Упражнения на развитие гибкости. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  - полушпагат, наклон | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Опорный прыжок. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла | Прыжки через скакалку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Опорный прыжок. Зачет. | - ОРУ  - опорные прыжки «ноги врозь»  через козла на результат | Прыжки через скакалку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Волейбол | Т.Б. на занятиях волейболом. | - беговая разминка  - техника безопасности во время спортивных игр. | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. | - беговая разминка  - стойка и передвижения игрока  - комбинации из разученных перемещений | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | - беговая разминка  - передача над собой во встречных колоннах | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | - беговая разминка  - комбинации из разученных перемещений  - отбивание мяча кулаком через сетку | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - прием подачи | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Приём подачи. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - прием подачи | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча над собой, через сетку. | - беговая разминка  - верхняя передача в парах через сетку  - передача над собой  - нижняя передача в парах через сетку | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча двумя руками снизу после подачи. | - беговая разминка  - передача мяча двумя руками снизу после подачи  - прием подачи | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Нижняя прямая подача. Игра в нападении. | - беговая разминка  - нижняя прямая подача  - игра в нападении | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар при встречных передачах  - передача над собой во встречных колоннах, прием мяча | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Подача мяча - зачет.  Учебная игра. | - беговая разминка  - подача мяча на результат  - игра по упрощенным правилам | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча во встречных колоннах. Учебная игра. | - беговая разминка  - передача мяча во встречных колоннах  - игра по упрощенным правилам | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | - беговая разминка  - прием мяча, отраженного сеткой  - игра по упрощенным правилам | Прыжки через скакалку | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - игра по упрощенным правилам | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - игра по упрощенным правилам | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - игра по упрощенным правилам | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - игра по упрощенным правилам | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Игра по упрощенным правилам. | - беговая разминка  - игра по упрощенным правилам | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча сни­зу, нижняя прямая и боковая подачи. | - беговая разминка  - передача мяча сверху за голову  - прием мяча сни­зу  - нижняя прямая и боковая подачи | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Блокирование. | - беговая разминка  - сложнокоординационные волейбольные упражнения | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Блокирование.Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. «планка» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Приседание «пистолет» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Баскетбол | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - сочетание приемов передвижений и остановок игрока  - ведение мяча с сопротивлением на месте  - передачи мяча разными способами на месте | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. | - беговая разминка  - ведение мяча в движении с изменением высоты отскока  - ведение мяча «змейкой» | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча в двойках с перемещением | - беговая разминка  - передача мяча в парах  - упр. 1\*1 | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Остановка прыжком. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - ведение мяча, остановка проыжком  - игра 1\*2, 2\*1 | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с перемещением. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках  - игра 2\*1, 1\*2 | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с забеганием. Игра 3\*3 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках с забеганием  - игра 3\*3 | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - ведение мяча по дуге с броском в кольцо  - штрафной бросок | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Штрафной бросок. Игра 10 передач | - беговая разминка  - штрафной бросок  - игра 10 передач | Упр. «планка» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат | Приседание «пистолет» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | - беговая разминка  - стойки и перемещения  - учебная игра в баскетбол | ОРУ | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Подтягивание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Передача мяча в парах с броском по кольцу. | - беговая разминка  - передача мяча в парах с броском по кольцу  - учебная игра | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Действия нападающего | - беговая разминка  - действия нападающего  - учебная игра | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. «планка» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Перехват мяча. | - беговая разминка  - перехват мяча  - учебная игра | Приседание «пистолет» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет | - беговая разминка  - стойка и действия защитника – зачет | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - метание мяча  - спортивные игры | Прыжок в длину с места | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат | Метание в цель | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Метание мяча – зачет. | - беговая разминка  - метание мяча на результат | Приседание «пистолет» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег 30, 60 метров  - спортивные игры | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Бег 10 мин. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 200 метров  - спортивные игры | Бег 15 мин. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 400 метров  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек.\*3р. | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - преодоление полосы препятствия  - спортивные игры | Упр. для ног | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Переменный бег. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для рук | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Переменный бег. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для осанки | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - бег 1000 метров  - спортивные игры | Упр. «планка» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Приседание «пистолет» | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Отжимание | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Пресс | 9а -  9б -  9в -  9г - |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Оценочные материалы

Для оценки владения способом двигательной деятельности используются следующие критерии.  
      Оценка «5» — отсутствие видимых ошибок.  
      Оценка «4» — наличие нескольких незначительных ошибок.  
      Оценка «3» — наличие одной грубой ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения.  
      Оценка «2» — невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок или отказ от выполнения двигательного действия.

Ходьба обычная  
      Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги, наклон туловища вперёд, поперечные движения руками, длина шага менее двух стоп, подпрыгивание.   
      Незначительные ошибки: положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо), положения пальцев рук, постановка стоп.  
      Бег по прямой  
      Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.  
      Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах, отведение бедра маховой ноги.   
      Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)  
      Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлёстообразного движения кисти метающей руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.   
      Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метающей руки после броска; траектория броска.   
      Лазание по канату (с помощью ног)  
      Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.   
      Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.   
      Прыжок в длину с места  
      Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.   
      Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.  
      Прыжок в длину с разбега  
      Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаге», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).  
      Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.   
      Прыжок в высоту с разбега  
      Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.  
      Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; положение головы; амплитуда движений рук; положение туловища над планкой; направление движения маховой ногой; положение стопы маховой ноги; положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.   
      Опорный прыжок согнув ноги с разбега  
      Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.   
      Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; положение ног в безопорной фазе; положение туловища в фазе опоры; положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.   
      Кувырок (вперёд-назад)  
      Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.  
      Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.   
      Передача мяча двумя руками от груди  
      Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.   
      Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.   
      Приём мяча двумя руками  
      Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.   
      Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.   
      Ведение мяча в движении  
      Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натыкание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.   
      Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.   
      Бросок мяча одной рукой сверху  
      Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.   
      Незначительные ошибки: положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.  
            Представленное описание ошибок, классифицированных на грубые и незначительные, позволяет, на наш взгляд, оценивать уровень достижений учащихся в овладении базовыми способами двигательной деятельности. Соответствующий набор оценок по каждому двигательному действию и определит балльную оценку («2», «3», «4», «5») их успеваемости за четверть, год.   
      При оценке достижений группы учащихся определяются, по крайней мере, три показателя. Во-первых, процент успевающих (на оценку «3», «4», «5»); во-вторых, процент удовлетворительных, хороших и отличных оценок; в-третьих, отношение количества отличных оценок ко всем положительным (на оценку «3», «4», «5»). Это отношение характеризует качество обучения. Если фиксировать указанные показатели в течение ряда лет, то по их динамике можно судить об уровне профессиональной деятельности преподавателя в решении образовательных задач физического воспитания учащихся.

Контрольные упражнения 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 60 м | 10,4 | 10,5-11,6 | 11,7 | 10,0 | | 10,1-11,1 | 11,2 |
| Бег 300 м | 1,07 | 1,08-1,21 | 1,22 | 1,00 | | 1,01-1,17 | 1,18 |
| Бег 1000 м | 5,20 | 5,21-7,20 | 7,21 | 4,45 | | 4,46-6,45 | 6,46 |
| Бег 1500м | 9,00 | 9,01-10,29 | 10,30 | 8,50 | | 8,51-9,59 | 10,00 |
| Прыжок в длину, см | 300 | 299-221 | 220 | 340 | | 339-261 | 260 |
| Прыжок в высоту, см | 105 | 100-85 | 80 | 110 | | 100-90 | 85 |
| Метание мяча (150г), | 21 | 20-15 | 14 | 34 | | 33-21 | 20 |
| Бег 30 м | 5,4 | 5,5-6,2 | 6,3 | 5,3 | | 5,4-6,1 | 6,2 |
| Челночный бег 3\*10 | 8,6 | 8,7-9,0 | 9,1 | 8,2 | | 8,3-8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места | 164 | 123-125 | 124 | 179 | | 178-135 | 134 |
| Прыжки через скакалку (1 мин) | 110 | 109-91 | 90 | 90 | | 89-71 | 70 |
| Подтягивание | 14 | 13-6 | 5 | 8 | | 7-4 | 3 |
| Поднимание туловища (30с) | 16 | 10-15 | 9 | 22 | | 12-21 | 11 |

Контрольные упражнения 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 60 м | 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 | 9,7 | | 9,8-10,9 | 11,0 |
| Бег 300 м | 1,05 | 1,06-1,19 | 1,20 | 0,59 | | 1,00-1,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 | 4,30 | | 4,31-6,30 | 6,31 |
| Бег 1500м | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | | 7,41-8,15 | 8,10 |
| Прыжок в длину, см | 330 | 329-231 | 230 | 360 | | 359-271 | 270 |
| Прыжок в высоту, см | 110 | 105-90 | 85 | 115 | | 110-95 | 90 |
| Метание мяча (150г), | 23 | 22-16 | 15 | 38 | | 35-23 | 21 |
| Бег 30 м | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 | 5,2 | | 5,3-5,9 | 6,0 |
| Челночный бег 3\*10 | 8,4 | 8,0-8,9 | 9,0 | 8,0 | | 8,1-8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места | 179 | 178-140 | 139 | 184 | | 183-145 | 144 |
| Прыжки через скакалку (1 мин) | 115 | 114-96 | 95 | 105 | | 99-85 | 84 |
| Подтягивание | 15 | 14-7 | 6 | 9 | | 8-5 | 4 |
| Поднимание туловища (30с) | 17 | 16-11 | 10 | 23 | | 22-13 | 12 |

КУ на определение уровня развития силы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Динамометрия кистевая | 5 | 18 | 17-13 | 12 | 24 | | 23-17 | 16 |
| 6 | 20 | 19-15 | 14 | 28 | | 27-21 | 20 |
| 7 | 22 | 21-17 | 16 | 32 | | 31-25 | 24 |
| Подтягивание (м,д) | 5 | 15 | 14-9 | 8 | 6 | | 5-4 | 3 |
| 6 | 17 | 16-10 | 9 | 7 | | 6-5 | 4 |
| 7 | 19 | 18-12 | 11 | 8 | | 7-6 | 5 |
| Приседания на одной ноге | 5 | 18 | 17-13 | 12 | 20 | | 19-15 | 14 |
| 6 | 24 | 23-17 | 16 | 30 | | 29-23 | 22 |
| 7 | 29 | 28-21 | 20 | 35 | | 34-27 | 26 |
| Сгибание, разгибание туловища | 5 | 26 | 25-11 | 10 | 30 | | 29-21 | 20 |
| 6 | 28 | 27-13 | 12 | 32 | | 31-23 | 22 |
| 7 | 30 | 29-19 | 18 | 34 | | 33-25 | 24 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 5 | 10 | 9-7 | 6 | 14 | | 13-19 | 8 |
| 6 | 11 | 10-8 | 7 | 16 | | 16-11 | 10 |
| 7 | 12 | 11-9 | 8 | 18 | | 18-13 | 12 |

КУ на определение уровня развития быстроты и скоростно-силовых способностей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Бег 30м | 5 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6 | 5,1 | | 5,2-6,5 | 6,6 |
| 6 | 5,1 | 5,2-6,3 | 6,4 | 5,0 | | 5,1-6,2 | 6,3 |
| 7 | 5,0 | 5,1-6,1 | 6,2 | 4,9 | | 5,0-5,9 | 6,0 |
| Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2 м | 5 | 5 | 4 | 3 | 7 | | 6-5 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 4 | 8 | | 7-6 | 5 |
| 7 | 8 | 7-6 | 5 | 9 | | 8-7 | 6 |
| Бег 60м | 5 | 10,4 | 10,5-11,4 | 11,5 | 10,0 | | 10,1-11,2 | 11,3 |
| 6 | 10,3 | 10,4-11,1 | 11,2 | 9,8 | | 9,9-11,1 | 11,2 |
| 7 | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,1 | 9,4 | | 9,5-11,0 | 11,1 |
| Прыжки в длину с места | 5 | 155 | 154-110 | 109 | 170 | | 169-120 | 119 |
| 6 | 165 | 164-120 | 119 | 180 | | 179-130 | 129 |
| 7 | 185 | 184-124 | 123 | 185 | | 184-135 | 134 |
| Прыжки в длину с разбега | 5 | 300 | 229-220 | 219 | 340 | | 339-260 | 259 |
| 6 | 330 | 329-230 | 229 | 360 | | 359-270 | 269 |
| 7 | 350 | 349-240 | 239 | 380 | | 379-280 | 279 |
| Метание теннисного мяча с разбега | 5 | 21 | 20-14 | 13 | 34 | | 33-20 | 19 |
| 6 | 23 | 22-15 | 14 | 36 | | 35-21 | 20 |
| 7 | 26 | 25-16 | 15 | 39 | | 38-22 | 21 |

КУ на определение уровня развития выносливости

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | К  Л  А  С  С | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | Удовлетво  ри  тельно | отлично | хорошо | Удовлетвори  тельно |
| Кросс, 1500м | 5 | 9,00 | 9,01-10,29 | 10,30 | 8,50 | 8,51-9,59 | 10,00 |
| 6 | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | 7,41-8,15 | 8,16 |
| 7 | 7,30 | 7,31-8,29 | 8,30 | 7,00 | 7,01-7,50 | 7,51 |
| Бег на лыжах | 5 | 7,00 | 7,01-7,30 | 7,31-8,10 | 6,30 | 6,31-7,00 | 7,01-7,40 |
| 6 | 14,30 | 14,31-15,00 | 15,01-15,30 | 14,00 | 14,01-14,30 | 14,31-15,00 |
| 7 | 14,00 | 14,01-14,30 | 14,31-15,00 | 13,00 | 13,01-14,00 | 14,01-14,30 |
| Метание теннисного мяча с разбега | 5 | 21 | 20-14 | 13 | 34 | 33-20 | 19 |
| 6 | 23 | 22-15 | 14 | 36 | 35-21 | 20 |
| 7 | 26 | 25-16 | 15 | 39 | 38-22 | 21 |

Нормативы по гимнастике.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.  п. | Контрольные упражнения | Классы | Юноши | | | Девушки | | |
| Отл. | Хор. | Уд. | Отл. | Хор. | Уд. |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (раз) | 5  6  7  8  9 | 22  24  25  25  25 | 17  19  19  20  22 | 12  14  14  14  14 | 19  20  21  22  23 | 15  16  17  18  19 | 10  11  12  12  13 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5  6  7  8  9 | 14  16  18  24  26 | 11  13  15  19  22 | 8  10  12  14  16 | 10  11  12  13  14 | 8  9  10  11  11 | 6  7  8  9  9 |
| 3. | Угол – юноши: в висе на г. стенке (с) 5-6 кл.; в упоре на брусьях (с) 7-9 кл.  Поднимание ног до угла 90 из виса на г. стенке – девушки (раз) | 5  6  7  8  9 | 3  5  4  6  6 | 2  3  2  2  4 | 1  1  1  1  2 | 10  15  11  13  15 | 7  11  8  10  12 | 4  8  5  7  10 |
| 4. | Прыжки со скакалкой  5 кл. за 15 с. (раз)  6-7 кл. за 20 с. (раз)  8-9 кл. за 25 с. (раз) | 5  6  7  8  9 | 40  46  50  56  58 | 36  42  46  52  54 | 32  38  42  48  50 | 42  48  52  62  66 | 38  44  48  58  62 | 34  40  44  54  58 |
| 5. | Приседание на одной ноге с опорой (раз) | 5  6  7 | 20  30  35 | 17  26  30 | 14  22  26 | 18  24  29 | 15  20  24 | 12  16  20 |

Оценивание освоения учащимися технических элементов волейбола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технические действия | Класс | Мальчики | | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | | «4» | «3» |
|  |
| Верхняя передача мяча:  - индивидуальная передача над собой  (кол-во передач на технику) | 5 | 8 | 6 | 4 | 7 | | 5 | 3 |
| 6 | 12 | 8 | 6 | 10 | | 7 | 5 |
| 7 | 15 | 12 | 8 | 12 | | 10 | 7 |
| - индивидуальная в стену  (кол-во передач на технику) | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 3 |
| 6 | 8 | 6 | 5 | 7 | | 5 | 4 |
| 7 | 10 | 8 | 6 | 8 | | 6 | 5 |
| - в парах через сетку  (кол-во пар передач на технику) | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
| 8 | 8 | 7 | 4 | 6 | | 5 | 4 |
| 9 | 10 | 8 | 6 | 8 | | 6 | 5 |
| - индивидуальная в движении приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной к направлению движения на отрезке 9 м (общее кол-во за 1 мин.) | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| Передача мяча снизу:  - индивидуальная над собой  (кол-во передач на технику) | 5 | 6 | 4 | З | 5 | | 4 | 3 |
| 6 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 4 |
| 7 | 12 | 8 | 6 | 10 | | 6 | 5 |
| - индивидуальная с отскоком от стены (кол-во передач на технику) | 5 | 5 | 4 | З | 4 | | 3 | 2 |
| 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | | 4 | 3 |
| 7 | 10 | 7 | 5 | 8 | | 5 | 4 |
| Прием мяча:  - снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во правильных передач мяча) | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 4 | 3 |
| 9 | 10 | 8 | 5 | 8 | | 5 | 4 |
| Комбинированные передачи мяча:  - индивидуальная над собой, передача снизу (кол-во пар передач, при чередовании верхней и нижней) | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 2 |
| 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 3 |
| - индивидуальная верхняя, прием снизу с отскоком от стены (кол-во пар передач при чередовании верхней и нижней) | 8 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 4 | 2 |
| 9 | 8 | 6 | 4 | 6 | | 5 | 3 |
| - с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику) | 9 | 7 | 5 | З | 5 | | 4 | 3 |
| Подача мяча:  - нижняя прямая в зону 6  (кол-во правильных подач из 6 возможных) | 7 | 4 | 3 | 2 | 3 | | 2 | 1 |
| 8 | 5 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 2 |
| - верхняя прямая в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону  (кол-во правильных подач из 6 возможных) | 9 | 3 | 2 | 1 | 3 | | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| Нападающие удары:  - в обруч с расстояния 4 м (девушки), 5 м (юноши). Оценивается техника работы кисти (кол-во попаданий за 1 мин.) | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | | 3 | 2 |

Оценивание освоения учащимися технических элементов баскетбола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.  п. | Контрольные упражнения | Классы | Юноши | | | Девушки | | |
| Отл. | Хор. | Уд. | Отл. | Хор. | Уд. |
| 1. | Ведение мяча с изменением направления (с) | 5  6  7  8  9 | Т е х н и к а | | | Т е х н и к а | | |
| 27.0  26.0  25.0  24.0 | 32.0  30.0  29.0  28.0 | 34.0  33.0  32.0  32.0 | 29.0  28.0  26.0  25.0 | 33.0  32.0  30.0  29.0 | 35.0  34.0  33.0  33.0 |
| 2. | Жонглирование двумя мячами, двумя руками (раз) | 5  6  7 | 4  6  7 | 3  4  5 | 2  2  3 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 |
| 3. | Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м. (раз) | 5  6  7 | 7  8  9 | 5  6  7 | 4  5  6 | 5  6  8 | 4  5  6 | 3  4  5 |
| 4. | Бросок в кольцо после двух шагов из 10 попыток (раз) | 5  6  7  8  9 | 5  6  7  8  9 | 3  4  5  6  7 | 2  3  3  4  5 | 5  5  6  7  8 | 3  4  4  5  6 | 2  2  3  3  4 |
| 5. | Передачи мяча в тройках  5-6 кл. за 30 с. (раз)  7-9 кл. за 1 мин. (раз) | 5  6  7  8  9 | 32  35  75  80  82 | 26  30  70  75  77 | 22  25  65  70  72 | 27  30  65  70  72 | 24  26  60  65  67 | 20  22  55  60  62 |
| 6. | Ведение мяча 4х14.4 м. (с) | 7  8  9 | 17.0  16.5  16.0 | 18.0  17.0  16.5 | 19.0  17.5  17.0 | 18.5  18.0  17.5 | 19.0  18.5  18.0 | 20.0  19.0  18.5 |
| 7. | Средний бросок, с 5 точек по 2 броска (раз) | 8  9 | 6  7 | 4  5 | 2  3 | 5  6 | 3  4 | 2  3 |
| 8. | Броски с дальней дистанции за 2 мин. (раз) | 9 | 5 | 4 | 3 | - | - | - |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 5- 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *5 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 165 | 155 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 300 | 260 | 300 | 250 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 85 | 105 | 90 | 80 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 20 | 16 | 22 | 19 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 10 | 16 | 10 | 5 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 6 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Бег 2000м | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *6 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 | 340 | 320 | 300 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 32 | 26 | 16 | 25 | 18 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 2000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *7 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 185 | 170 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 50 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 24 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 |
| Отжимание | 30 | 25 | 15 | 16 | 10 | 7 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 10 | 8 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 12 | 10 | 8 | 15 | 13 | 12 |
| Метание мяча на дальность | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,35 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,40 |
| Бег 1500м | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 800м | 3,10 | 3,30 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,18 | 1,27 | 1,48 | 1,30 | 1,45 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.8 | 5.4 | 6,0 | 5,0 | 6.8 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Бросок набивного мяча | 800 | 600 | 400 | 600 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 36 | 30 | 16 | 28 | 20 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 2000м | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *8 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *9 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 10 – 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *10 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 400 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 23 | 21 | 18 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 | 25 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 24 | 16 | 10 |
| Поднимание ног до<90градусов | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,40 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 35 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Удержание угла на брусьях | 6 | 4 | 2 | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *11 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 210 | 210 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 110 | 120 | 115 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 26 | 21 | 18 |
| Отжимание | 46 | 37 | 24 | 26 | 20 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 18 | 14 | 9 | - | - | - |
| Подтягивание | 16 | 14 | 12 | 26 | 20 | 12 |
| Поднимание ног до<90градусов | 20 | 18 | 15 | 23 | 20 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 25 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 | 31,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 10,30 | 12,00 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 13 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 32 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| Удержание угла на брусьях (с) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |