Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Левокумского муниципального района Ставропольского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОметодическим объединением учителей искусства и здорового образа жизниРуководитель МО\_*\_\_\_\_\_\_\_\_/*Переверзева Е.Н./Протокол № 1 от 28.08.20 г | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Холодкова Е.Н./Протокол № 1 от 31.08.20г | УТВЕРЖДАЮ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузнецова Т.В./Приказ № 129-од от 31.08.20г.  |

Рабочая программа

по предмету **“*Физическая культура*”**

1. **класс**

на 2020 – 2021 учебный год

(базовый уровень)

Составитель:

Н.Н. Цапенко

учитель физической культуры и ОБЖ

с. Величаевское

2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» построена на основе:

● Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-фз от 29.12.2012 г.

● Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и

науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897

● Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ

СОШ №7

● учебного плана МКОУ СОШ №7;

 ● Положения о рабочих программах по учебным предметам (курсам) МКОУ СОШ №7;

* комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2011
* авторской программы по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.В. Лях 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, - 5-е издание М.: «Просвещение», 2016 г.

**Учебно-методический комплекс:**

1. учебник «Физическая культура 5-7 класс». Учебник для общеобразовательных организаций. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, В.А. Баландин под редакцией М.Я. Виленского. М.: «Просвещение», 2015 г.
2. поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005
3. учебник «Физическая культура 5 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. А.П. Матвеев. – М.: «Просвещение», 2012 г.
4. учебник Физическая культура 5-7 класс. Виленский М.Я.,– М.: Просвещение, 2010

***Цель*** *физического воспитания*в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

* *содействие* гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* *обучение* основам базовых видов двигательных действий;
* *дальнейшее развитие* координационных и кондиционных способностей;
* ф*ормирование* основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* *воспитание* привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* *выработка* 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.

В учебном плане отведено для обязательного изучения предмета Физическая культура в 5 классе 105 часов (из расчёта 3 учебных часа в неделю).

**Планируемые результаты:**

***Личностные результаты:***

* *владение* знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
* *способность* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
* *умение* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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.
* *красивая* (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.
* *анализировать* и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**:

* *понимание* физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­
* *бережное* отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* *добросовестное* выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
* *понимание* культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* *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* способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**:

* *знания* по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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.
* *способность* проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* *способность* преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
* *способность* организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* *способность* интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.
* *способность* отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса.**

**Тема № 1. Легкая атлетика.**

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение прыжку с разбега. Приземление после прыжка. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору.

Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением. Разновидности прыжков.

**Тема № 2. Гимнастика.**

Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Смешанные висы. Перестроение в колоннах. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

**Тема № 3. Кроссовая подготовка.**

Бег на средние дистанции. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег с ускорением.

**Тема № 4. Обще - физическая подготовка.**

Челночный бег. Прыжок в длину с места. Сгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе лежа. Сгибание туловища, лежа на спине. Прыжок в длину с разбега.

**Тема № 5. Спортивные игры.**

Баскетбол. Волейбол.

**Учебно-тематический план по физкультуре на 2020-2021 учебный год в 5 классе (105 часов, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Темаурока | Типурока | Элементы содержания | Выполнение требований стандарта Учащиеся должны  | Вид контроля | Домашнее задание |
| План  | Факт. |
|  **уметь** |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Легкая атлетика - 20 часов** |  |
| 1/1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. | вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасностиИнструктаж по л/аПонятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | фронтальный | Комплекс № 1 |
| 2 /2 |  |  | Высокий старт. Круговая эстафета  | изучение нового материала |  Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей. | Уметь пробегать с максимальной скоростью.Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | текущий | Комплекс № 1 |
| 3/3 |  |  | Специальныебеговые упражнения.  | совершенствования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | текущий | Комплекс № 1 |
| 4/4 |  |  | Высокий старт.Финиширование.  |  совершенствования | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Игра, упражнения ОРУ в движении 30 метров на результат | Уметь демонстрировать технику высокого старта.Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | текущий | Комплекс № 1 |
| 5/5 |  |  | Бег на результат.  | учетный | Специальные беговые и прыжковые  | Уметь демонстрировать технику  | предварительный | Комплекс № 1 |
| 6/6  |  |  | **Прыжок в длину. Метание малого мяча** | изучение нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 1 |
| 7/7 |  |  | Обучение прыжку с разбега | комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 1 |
| 8/8 |  |  | Приземление после прыжка  | совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в вертикальную цель | текущий | Комплекс № 1 |
| 9/9 |  |  | Метание малого мяча в цель | учетный | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс № 1 |
| 10/10 |  |  | **Бег на средние дистанции** | изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 1 |
| 11/11 |  |  | Бег 1000 м | совершенствования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. | Бегать дистанцию 1000м. | текущий | Комплекс № 1 |
| 12/12 |  |  | **Бег по пересеченной местности** | изучение нового материала | Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |  Бегать в равномерном темпе | текущий | Комплекс № 1 |
| 13/13 |  |  | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой | комбинированный | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе | текущий | Комплекс № 1 |
| 14/14  |  |  | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.  | комбинированный | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе | текущий | Комплекс № 1 |
| 15/15 |  |  | Равномерный бег. Бег в гору.  | комбинированный | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе | текущий | Комплекс № 1 |
| 16/16 |  |  | Равномерный бег | комбинированный | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе. | текущий | Комплекс № 1 |
| 17/17 |  |  |  Равномерный бег | комбинированный | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости |  Бегать в равномерном темпе | текущий | Комплекс № 1 |
| 18/18 |  |  | Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. | комбинированный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  Распределять силы в беге  | текущий | Комплекс № 1 |
| 19/19 |  |  | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. | комбинированный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры. | Выполнятькорректировку техники бега | текущий | Комплекс № 1 |
| 20/20 |  |  | Бег по пересеченной местности.  | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Распределять силы в беге на большие дистанции.Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости | бег на 2 км без учета времени | Комплекс № 1 |
|  **Гимнастика - 18 часов** |  |
| 21/1 |  |  | **Висы. Строевые упражнения** | изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
|  22/2 |  |  | Подъем переворотом. Смешанные висы | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 23/3 |  |  | Перестроение в колоннах. Смешанные висы. | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения  | текущий | Комплекс № 2 |
| 24/4 |  |  | Перестроение в колоннах. Смешанные висы | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 25/5 |  |  | Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»  | учетный |  Уровень знаний по изученным темам |  | проверка знаний учащихся | Комплекс № 2 |
| 26/6 |  |  | Перестроение в колоннах. Смешанные висы | комплексный |  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
|  27/7 |  |  | **Опорный прыжок. Строевые упражнения** | изучение нового материала |  Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей  |  Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 28/8  |  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному.  | комплексный |  Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 29/9 |  |  | Прыжок ноги врозь | комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 30/10 |  |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному.  | комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 31/11 |  |  | Прыжок ноги врозь. | комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | текущий | Комплекс № 2 |
| 32/12 |  |  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.  | учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс № 2 |
| 33/13 |  |  | **Акробатика**  | изучение нового материала |  Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс № 2 |
| 34/14 |  |  | Кувырок вперед | комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс № 2 |
| 35/15 |  |  | Кувырки вперед и назад | комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс № 2 |
| 36/16 |  |  | Стойка на лопатках | комплексный |  Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс № 2 |
| 37/17 |  |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках | комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс № 2 |
| 38/18 |  |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках | учетный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки, стойку на лопатках | оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | Комплекс № 2 |
|  | **Спортивные игры (20 часов)** |  |  |
| 39/1 |  |  | **Баскетбол** | изучение нового материала | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 40/2 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 41/3 |  |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 42/4 |  |  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 43/5 |  |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | комплексный  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | оценка техники стойки и передвижений игрока | Комплекс № 5 |
| 44/6 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 45/7 |  |  | Ведение мяча в движении шагом.  | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 46/8 |  |  | Бросок двумя руками от головы с места | комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | оценка техники ведения мяча на месте | Комплекс № 5 |
| 47/9 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости | изучение нового материала | ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 48/10 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиции игроков | комплексный | ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре. | текущий | Комплекс № 5 |
| 49/11 |  |  | Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок | комплексный  | ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий |  |
| 50/12 |  |  | Вырывание и выбивание мяча | учетный | Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Комплекс № 5 |
| 51/13 |  |  | **Волейбол** | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 52/14 |  |  | Встречные и линейные эстафеты | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 53/15 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 54/16 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | зачетный | Комплекс № 5 |
| 55/17 |  |  | Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 56/18 |  |  | Отработка элементов игры в волейбол | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 57/19 |  |  | Отработка элементов игры в волейбол | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
| 58/20 |  |  | Отработка элементов игры в волейбол | комплексный | ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре | текущий | Комплекс № 5 |
|  **Обще-физическая подготовка (ОФП) – 24 часов** |
| 59/1 |  |  | Челночный бег 3х10м | Совершенствование навыков | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 4 |
| 60/2 |  |  | Челночный бег 3х10м | Совершенствование навыков | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 4 |
| 61/3 |  |  | Челночный бег 3х10м | Совершенствование навыков | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 4 |
| 62/4 |  |  | Прыжок в длину с места | Совершенствование навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 63/5 |  |  | Прыжок в длину с места | Совершенствование навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 64/6 |  |  | Прыжок в длину с места | Совершенствование навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 65/7 |  |  |  Сгибание рук, в упоре лёжа | Совершенствования навыков | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 4 |
| 66/8 |  |  |  Сгибание рук в упоре лёжа | Совершенствования навыков | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 4 |
| 67/9 |  |  |  Сгибание рук в упоре лёжа | Совершенствования навыков | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 4 |
| 68/10 |  |  | Бег 30 м | Совершенствования навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 69/11 |  |  | Бег 30 м | Совершенствования навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 70/12 |  |  | Бег 30 м | Совершенствования навыков | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 71/13 |  |  | Подтягивание в висе лёжа | Совершенствования навыков | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 4 |
| 72/14 |  |  | Подтягивание в висе лёжа | Совершенствования навыков | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | текущий | Комплекс № 4 |
| 73/15 |  |  | Сгибание туловища, лёжа на спине | Совершенствования навыков | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. (на результат) | текущий | Комплекс № 4 |
| 74/16 |  |  | Сгибание туловища, лёжа на спине | Совершенствования навыков | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. (на результат) | текущий | Комплекс № 4 |
| 75/17 |  |  | Прыжок в длину с разбега  | Совершенствования навыков | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 76/18 |  |  | Прыжок в длину с разбега  | Совершенствования навыков | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 77/19 |  |  | Прыжок в дину с места  | Совершенствования навыков | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении | Прыгать в длину с места;метать мяч в горизонтальную цель | текущий | Комплекс № 4 |
| 78/20 |  |  | Бег на 100 м  | Совершенствования навыков | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | зачётный | Комплекс № 4 |
| 79/21 |  |  | Тест на силовую подготовленность | Совершенствования навыков | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении | Прыгать в длину с места;метать мяч в горизонтальную цель | зачётный | Комплекс № 4 |
| 80/22 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине  | Совершенствования навыков | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прыгать в длину с разбега;метать мяч в горизонтальную цель | зачётный | Комплекс № 4 |
| 81/23 |  |  | Тест на общую выносливость – бег на 60 м, 100м  | Совершенствования навыков | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | зачётный | Комплекс № 4 |
| 82/24 |  |  | Тест на общую выносливость – бег на 1000 м  | Совершенствования навыков | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | зачётный | Комплекс № 4 |
| **Легкая атлетика – 13 часов** |
| 83/1 |  |  | Бег на средние дистанции | изучение нового материала | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. | текущий | Комплекс № 6 |
| 84/2 |  |  | Бег на средние дистанции | совершенствования | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. (на результат) | текущий | Комплекс № 6 |
| 85/3 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег  | комбинированный | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 6 |
| 86/4 |  |  | Высокий старт, бег с ускорением | совершенствования | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 6 |
| 87/5 |  |  | Эстафетный бег | учетный | ОРУ в движении.  | Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку | соревнования  | Комплекс № 6 |
| 88/6 |  |  | Метание мяча | изучение нового материала | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики– до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  | Демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Комплекс № 6 |
| 89/7 |  |  | Метание мяча | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Комплекс № 6 |
| 90/8 |  |  | Метание мяча | учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Комплекс № 6 |
| 91/9 |  |  | Высокий старт, бег с ускорением | совершенствования | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 6 |
| 92/10 |  |  | Разновидности прыжков | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.  | Демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | Комплекс № 6 |
| 93/11 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег  | комбинированный | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 6 |
| 94/12 |  |  | Разновидности прыжков |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.  | Демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий | Комплекс № 6 |
| 95/13 |  |  | Контрольное тестирование легкоатлетических упражнений | Индивидуальный зачёт |  |  | Зачётный  | Комплекс № 6 |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** |  |  |
| 96/1 |  |  | Бег на средние дистанции | изучение нового материала | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. | текущий | Комплекс № 3 |
| 97/2 |  |  | Бег на средние дистанции | совершенствования | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. (на результат) | текущий | Комплекс № 3 |
| 98/3 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег  | комбинированный | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |
| 99/4 |  |  | Высокий старт, бег с ускорением | совершенствования | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |
| 100/5 |  |  | Бег на средние дистанции | изучение нового материала | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. | текущий | Комплекс № 3 |
| 101/6 |  |  | Бег на средние дистанции | совершенствования | ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Бегать на дистанцию 1000м. (на результат) | текущий | Комплекс № 3 |
| 102/7 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег  | комбинированный | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |
| 103/8 |  |  | Высокий старт, бег с ускорением | совершенствования | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |
| 104/9 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег  | комбинированный | ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |
| 105/10 |  |  | Высокий старт, бег с ускорением | совершенствования | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | текущий | Комплекс № 3 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |

**Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **10 класс** | **11 класс** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Прыжок в длину с места | м | 150 | 160 | 170 | 155 | 165 | 175 | 170 | 185 | 195 | 175 | 190 | 205 | 180 | 200 | 215 | 190 | 210 | 220 | 200 | 220 | 230 |
| д | 145 | 150 | 160 | 150 | 158 | 166 | 150 | 160 | 170 | 155 | 165 | 175 | 160 | 170 | 180 | 164 | 175 | 185 | 165 | 175 | 185 |
| Прыжок в высоту | м | 90 | 100 | 110 | 95 | 105 | 115 | 100 | 110 | 120 | 105 | 115 | 125 | 110 | 120 | 130 | 115 | 125 | 135 | 120 | 130 | 140 |
| д | 85 | 90 | 100 | 90 | 95 | 105 | 90 | 100 | 110 | 95 | 105 | 115 | 100 | 110 | 120 | 100 | 110 | 125 | 105 | 115 | 125 |
| Метание мяча | м | 24 | 27 | 30 | 25 | 29 | 36 | 25 | 31 | 39 | 28 | 37 | 42 | 35 | 40 | 46 | - | - | - | - | - | - |
| д | 16 | 18 | 20 | 17 | 19 | 23 | 17 | 20 | 26 | 18 | 21 | 27 | 19 | 23 | 28 | - | - | - | - | - | - |
| Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл. | м | 38 | 40 | 42 | 42 | 44 | 46 | 46 | 48 | 50 | 50 | 52 | 54 | 64 | 66 | 68 | 64 | 66 | 68 | 64 | 66 | 68 |
| д | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 56 | 58 | 60 | 70 | 72 | 74 | 82 | 84 | 86 | 84 | 86 | 88 |
| 30 м. | м | 6,4 | 5,8 | 5,2 | 6.0 | 5,4 | 5,1 | 5,8 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,1 | 4,9 | 5,5 | 5,0 | 4,6 | 5,2 | 4,8 | 4,4 | 5,2 | 4,8 | 4,4 |
| д | 6,8 | 6,0 | 5,4 | 6.4 | 5,5 | 5,2 | 6,0 | 5,4 | 5,1 | 5,8 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,2 | 5,0 | 5,8 | 5,4 | 4,8 | 5,8 | 5,4 | 4,8 |
| 60 м. | м | 11,1 | 10,6 | 10,1 | 11.1 | 10,4 | 9,8 | 10,1 | 9,4 | 8,9 | 10,0 | 9,3 | 8,6 | 10,0 | 9,2 | 8,5 | 9,6 | 8,6 | 8,0 | 9,1 | 8,3 | 7,8 |
| д | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 11.2 | 10,6 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| 1.5 км.-5-7кл. 2км.-8,9 кл. 3км.-10,11 кл. | м | 9,20 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 8.30 | 8,00 | 8,40 | 8,10 | 7,50 | 11.40 | 10,40 | 10,00 | 11,00 | 10,,00 | 9,20 | 12,40 | 11,40 | 10,10 | 12,20 | 11,30 | 10,00 |
| д | 10,10 | 9,50 | 9,30 | 9,30 | 9.00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 13.40 | 12.40 | 11,00 | 13,00 | 12,00 | 10,20 | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 16,30 | 15,00 | 13,00 |