

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе требований к личностным, метапредметным и предметным результатам ООП ООО МБОУ СОШ №35 на 2019-2020 учебный год, в соответствии с ФГОС ООО.

Предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательной частью системы физического воспитания обучающихся.

Преподавание предмета «Физическая культура» базируется на требованиях ФГОС и на выполнении установок и распоряжений, зафиксированных в содержании законодательных, нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 « О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08. 2009 № 1101-р).
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 года № 7).
8. Решение Комитета по образованию Госдумы Федерального собрания РФ шестого созыва от 3 апреля 2014 года Протокол № 50-2 «О деятельности общеобразовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся: состояние, проблемы, перспективы развития».
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Утверждена Президентом РФ 04.02.2010 (Пр-271)).
10. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Президиума Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19.
11. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014 № 253.
12. Приказ Минобрнауки России от 13.09.2013 № 1065 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».
13. Письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений».

14. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК -1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
15. Методическое письмо Федерального центра образовательного законодательства «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования» <http://www.lexed.ru/standart/02/02/22.pdf>
16. Письмо Министерства образования Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 № 13-51-263/13.
17. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»».
18. Письмо Департамента общего среднего образования Министерства образования РФ «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях в 1999/2000 учебном году» от 14.05.1999.

При подготовке данной рабочей программы учитываются и соблюдаются существующие методологические основы структуры и содержания программного обеспечения современного образования в сфере физической культуры, а также алгоритм проектирования программы отдельного учебного предмета, изложенный в ФГОС.

Рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры в 5-9 классе в объеме 70 часов в год (2 часа в неделю) и разработана на основе:

Примерная основная образовательная программа основного общего образования, 2015 год

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-6-7, М. Просвещение, 2016 год;

Лях В.И. Физическая культура 8-9, М. Просвещение, 2017 год.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая

подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты.**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## Тематическое планирование 5-9 класс

Четверть	Сроки	Содержание	Количество часов
I четверть	Сентябрь-октябрь	Легкая атлетика	8
		Кроссовая подготовка	6
		Спортивные игры (баскетбол)	2
			16
II четверть	Ноябрь-декабрь	Баскетбол	12
		Гимнастика	4
			16
III четверть	Январь-февраль-март	Гимнастика	8
		Волейбол	12
			20
IV четверть	Апрель-май	Легкая атлетика	8
		Кроссовая подготовка	6
		Спортивные игры (баскетбол)	4
			18
Всего за год			70



Календарно-тематическое планирование. 5 класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашнее задание
		<b>Легкая атлетика.</b>	
1.		<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
2.		<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Комплекс 1
3.		<b>Легкая атлетика.</b> Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Комплекс 1
4.		<b>Легкая атлетика.</b> Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1
5.		<b>Легкая атлетика.</b> Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 1
6.		<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 1
7.		<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 1
		<b>Кроссовая подготовка.</b>	
8.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Комплекс 1
9.		<b>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Комплекс 1
10.		<b>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Равномерный	Комплекс 1

		бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
11.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Комплекс 1
12.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Комплекс 1
13.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	Комплекс 1
14.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Комплекс 1
		<b>Баскетбол.</b>	
15.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Комплекс 3
16.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Комплекс 3
17.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
18.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
19.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной направленности.	Комплекс 3
20.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты	Комплекс 3

		отскока. Бросок двумя руками низу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
21.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
22.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
23.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплекс 3
24.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
25.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
26.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
27.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
28.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Комплекс 3
		<b>Гимнастика</b>	

29.		<b>Акробатика.</b> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
30.		<b>Акробатика.</b> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
31.		<b>Гимнастика.</b> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
32.		<b>Гимнастика.</b> Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
33.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> 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. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
34.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> 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. Соскок прогнувшись. Подвижная игра.	Комплекс 2
35.		<b>Гимнастика.</b> Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
36.		<b>Гимнастика.</b> 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. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
37.		<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Комплекс 2
38.		<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ " на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	Комплекс 2

39.		<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колон- ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
40.		<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колон ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
		<b>Волейбол</b>	
41.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Комплекс 3
42.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Комплекс 3
43.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Комплекс 3
44.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Комплекс 3
45.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Комплекс 3
46.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Комплекс 3
47.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б.	Комплекс 3
48.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б.	Комплекс 3
49.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплекс 3
50.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплекс 3

51.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплекс 3
52.		<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплекс 3
		<b>Легкая атлетика</b>	
53.		<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
54.		<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
55.		<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
56.		<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
57.		<b>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.</b> Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс 4
58.		<b>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.</b> Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс 4
59.		<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</b> Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 4
60.		<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</b> Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Комплекс 4
		<b>Баскетбол.</b>	
61.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	Комплекс 3

		Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	
62.		<b>Баскетбол.</b> 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 качеств.	Комплекс 3
63.		<b>Баскетбол.</b> 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 качеств.	Комплекс 3
64.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 3
		<b>Кроссовая подготовка.</b>	
65.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Комплекс 4
66.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Комплекс 4
67.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	Комплекс 4
68.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	Комплекс 4
69.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Комплекс 4
70.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Комплекс 4

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашнее задание
1.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей. Терминология спринтерского бега.	Комплекс 1
2.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> ОРУ. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Развитие скоростных способностей. Измерение результатов.	Комплекс 1
3.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> ОРУ. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Комплекс 1
4.		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину.	Комплекс 1
5.		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Комплекс 1
6.		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	Комплекс 1
7.		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Комплекс 1
8.		<b>Бег на средние дистанции.</b> Бег 1000 м. бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Комплекс 1
9.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Комплекс 1
10.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
11.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1



12.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
13.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
14.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
15.		<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
16.		<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
17.		<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
18.		<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
19.		<b>Баскетбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
20.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
21.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
22.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от	Комплекс 3

		плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
23.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
24.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
25.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
26.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Комплекс 3
27.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Комплекс 3
28.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
29.		<b>Акробатика. Лазание.</b> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
30.		<b>Акробатика. Лазание.</b> Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
31.		<b>Акробатика. Лазание.</b> Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
32.		<b>Акробатика. Лазание.</b> Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие	Комплекс 2

		координационных способностей.	
33.		<b>Опорный прыжок.</b> Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
34.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
35.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
36.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
37.		<b>Гимнастика.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Комплекс 2
38.		<b>Гимнастика.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
39.		<b>Гимнастика.</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
40.		<b>Гимнастика. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.</b> Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
41.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Комплекс 3
42.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
43.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
44.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через	Комплекс 3

		сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
45.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
46.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
47.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3
48.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
49.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
50.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
51.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
52.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
53.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные	Комплекс 4

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	
54.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Комплекс 4
55.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
56.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b> Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
57.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс 4
58.		<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Комплекс 4
59.		<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Комплекс 4
60.		<b>Легкая атлетика.</b> Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 4
61.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 4
62.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 4
63.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 4
64.		<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплекс 4
65.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление</b>	Комплекс 4

		<b>препятствий.</b> Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	
66.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 4
67.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 4
68.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление препятствий.</b> Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 4
69.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление препятствий.</b> Равномерный бег по пресеченной местности (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 4
70.		<b>Бег по пресеченной местности. Преодоление препятствий.</b> Равномерный бег по пресеченной местности (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 4

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашнее задание
		<b>Легкая атлетика</b>	
1.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
2.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Комплекс 1
3.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Комплекс 1
4.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 1
5.		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Комплекс 1
6.		<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 1
7.		<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 1
8.		<b>Бег на средние дистанции.</b> Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Комплекс 1
9.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
10.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
11.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных	Комплекс 1

		препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	
12.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
13.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
14.		<b>Бег по пресеченной местности, преодоление.</b> Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
		<b>Баскетбол</b>	
15.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	Комплекс 3
16.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Комплекс 3
17.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Комплекс 3
18.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x2). Учебная игра.	Комплекс 3
19.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	Комплекс 3



20.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Комплекс 3
21.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Комплекс 3
22.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Комплекс 3
23.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Комплекс 3
24.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра.	Комплекс 3
25.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Комплекс 3
26.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	Комплекс 3
27.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	Комплекс 3

28.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х4). Учебная игра.	Комплекс 3
		<b>Гимнастика</b>	
29.		<b>Акробатика.</b> Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплекс 2
30.		<b>Акробатика.</b> Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплекс 2
31.		<b>Акробатика.</b> Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплекс 2
32.		<b>Акробатика.</b> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплекс 2
33.		<b>Акробатика.</b> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплекс 2
34.		<b>Акробатика.</b> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
35.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> <b>Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Комплекс 2
36.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> <b>Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
37.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> <b>Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
38.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> <b>Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь	Комплекс 2

		(м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	
39.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2
40.		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
		<b>Волейбол</b>	
41.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Комплекс 3
42.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
43.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
44.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
45.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
46.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
47.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Комплекс 3

		Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
48.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
49.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
50.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
51.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
52.		<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
		<b>Легкая атлетика</b>	
53.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 4
54.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 4
55.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 4
56.		<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в непод-</b>	Комплекс 4

		<b>вижную цель.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
57.		<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 4
58.		<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Комплекс 4
59.		<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 4
60.		<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b> Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Комплекс 4
61.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Комплекс 3
62.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Комплекс 3
63.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Комплекс 3
64.		<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Комплекс 3
		<b>Кроссовая подготовка</b>	
65.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Комплекс 4

66.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 4
67.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 4
68.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 4
69.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 4
70.		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег на результат (3000 м-м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	Комплекс 4

## Система оценивания

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

#### 5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
или прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высоко-кой перекладине из виса	6	4	3	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	—	—	—	15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
или 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500 м для бес- снежных районов (мин, с)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
Плавание без учета времени (м)	50	25	12	50	25	12

**Учебные нормативы  
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
6 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, с)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
или в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 г (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	—	—	—	17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
или 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м для бес- снежных районов (мин, с)	14.30	15.30	16.30	15.30	16.30	17.30
Плавание (мин, с)	50 м	50 м	25 м	50 м	50 м	25 м
	(1.00)	(б/в) <sup>1</sup>	(б/в)	(1.10)	(б/в)	(б/в)



**Учебные нормативы**  
**по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**  
**9 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, с)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
или в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	—	—	—
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	—	—	—	20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
или 5 км	Без учета времени					
Кросс для бесснежных районов 2000 м (мин, с)	—	—	—	11.30	12.30	13.30
или 3000 м	15.30	16.30	17.30	—	—	—
Плавание (мин, с)	50 м	50 м	25 м	50 м	50 м	25 м
	(0.43)	(б/в)	(б/в)	(1.05)	(б/в)	(б/в)