**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физкультуре и авторской программы В.И. Ляха.

Общая характеристика предмета

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Место предмета в учебном плане:** на изучение физической культуры в 5 классе в учебном плане отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные*:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Метапредметные:***

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***Предметные*:**

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.

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

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому троеборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

**Содержание учебного курса**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Спортивные игры**

***Волейбол 17 часов.***

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

***Баскетбол 15 часов.***

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча:

броски одной от плеча или двумя руками от груди с ме­ста (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.

броски одной от плеча или двумя руками от груди в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника

Техника передач мяча: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге)

техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди ».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики 22 часа.**

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье:. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Легкая атлетика 39 часов.**

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxlм) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Тематическое планирование

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | | **Основные понятия** | | | **УУД** | **Д\з** | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (24ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж Т/Б по ФИЗ. К. и Л/А. Спринтерский бег. Высокий старт. | | 1 | Изучение нового материала | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) | | | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег , высокий старт | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу;  **Познавательные** :выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью | Т/Б на уроках л/а. |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением /бег 30м в/с/.Бег 500 метров на выносливость. | | 1 | Комбинированный | | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 500 метров на выносливость. | | | Стартовый разгон | | | **Регулятивные:** формулировать учебную задачу.  **Познавательные**:определять, где применяются действия с мячом  **Личностные:** адекватная мотивация учебной деятельности | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 3 | Бег 30 метров /сов/. Встречная эстафета. Бег 500 метров на выносливость. | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м ,500 м. с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | | | Финальное усилие. | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу.  **Коммуникативные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью; | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 4 | П/ И «Перестрелы». | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Подтягивания-/ м/. ,отжимания-/ д/. | | | Правила поведения | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные**: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные**: ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Силовые упражнения. |  |  |
| 5 | Беговая подготовка. Бег 60 метров /сов/ | | 1 | Совершенствование | | | Высокий старт, бег с ускорением(60м), финиширование, спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. | | | Техника бега, ускорение | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные**: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные** :ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 6 | Бег **60 метров – зачёт.** | | 1 | Учётный | | | Правила соревнований в беге**.** Бег 60метров – на результат. Спец. беговые упр. Бег от 500 до 1000 м. | | | Техника бега, ускорение | | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 7 | П/И и эстафеты. | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Подтягивания- /м/. ,отжимания-/ д/. | | | Правила поведения | | | Силовые упражнения. |  |  |
| 8 | **Метание мяча** с/м на дальность , на заданное расстояние. «Кто дальше бросит»  Бег 500 метров на результат. | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность , с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | | | Правила поведения | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные**: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные** :ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Метание мяча |  |  |
| 9 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения / челночный бег/. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. | | | финальное усилие. челночный бег | | | **Регулятивные:** формулировать учебную задачу.  **Познавательные**:определять, где применяются действия с мячом  **Личностные:** адекватная мотивация учебной деятельности | Метание мяча |  |  |
| 10 | П/И и эстафеты. | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке за 30 сек. | | | Правила поведения | | | **Регулятивные:** формулировать учебную задачу.  **Познавательные**:определять, где применяются действия с мячом  **Личностные:** адекватная мотивация учебной деятельности | Комплекс ОРУ |  |  |
| 11 | **Метание мяча** на дальность - зачёт**.** | | 1 | Учётный | | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. | | | техника метания | | | Метание мяча |  |  |
| 12 | Силовая подготовка. | | 1 | Комбинированный | | | Подтягивание на перекладине.Челночный бег3х10 м**.** Прыжки ч/з скакалку. | | | финальное усилие. челночный бег,  техника прыжка ч/з скакалку | | | **Регулятивные:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата  **Познавательные**:выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **Личностные :**формулировать свои затруднения | Комплекс ОРУ |  |  |
| 13 | П/И и эстафеты | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки ч/з скакалку за 30 сек.Подвижная игра «Перестрелы».Эстафеты. | | | Правила поведения,  техника прыжка ч/з скакалку | | | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные**: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные**: ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места . Силовая подготовка. | | 1 | Изучение нового материала | | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. 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. Прыжки в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. | | | техника прыжка с/м,  финальное усилие. | | | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 15 | Развитие двигательных качеств. | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.Челночный бег3х10 м**.** Прыжки ч/з скакалку. | | | техника прыжка ч/з скакалку,  финальное усилие. челночный бег. | | | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 16 | **Прыжок в длину с** **места – зачёт**. Развитие двигательных качеств. | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места– на результат. Эстафеты . | | | Техника прыжка в длину ,  Правила поведения. | | | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 17 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | | | Правила поведения, | | | **Регулятивные**: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат  **Познавательные** :выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **Коммуникативные**: формулировать свои затруднения | Комплекс ОРУ |  |  |
| 18 | **Поднимание туловища за 30 сек-зачёт.** Наклон в перёд из положения сидя /сов/. | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ .Поднимание туловища за 30 сек -на результат. Наклон вперёд из положения сидя. Бег в равномерном темпе 4мин. | | | | Техника поднимания туловища.  Правила поведения,  восстановление дыхания, |  | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 19 | Скоростно-силовая подготовка. | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Бег в равномерном темпе 4 мин. Отжимание из упора лёжа. Прыжки ч/з скакалку /2 подхода по30 сек/. | | | Бег в среднем темпе, восстановлениедыхания, финальное усилие, | | | **Регулятивные**: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат  **Познавательные**: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **Коммуникативные**: формулировать свои затруднения | Комплекс ОРУ |  |  |
| 20 | Развитие двигательных качеств. | | 1 | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения  Подвижные игры и эстафеты. | | | Правила поведения. | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 21 | **Наклон в перёд из положения сидя –зачёт.** Метание мяча в цель. | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. Наклон в перёд из положения сидя на результат. | | | Бег в среднем темпе, восстановлениедыхания, финальное усилие, | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные**: задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Комплекс ОРУ |  |  |
| 22 | Силовая подготовка. | | 1 | Учётный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Отжимание из упора лёжа на результат. Прыжки ч/з скакалку /2 подхода по30 сек/. | | | финальное усилие, правила поведения. | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Познавательные:** ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 23 | **Метание мяча в цель-зачёт.** | | 1 | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. на результат. Игры и эстафеты на внимание. | | | финальное усилие Правила поведения. | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 24 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | | Правила поведения, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| **Гимнастика(22ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | **Висы и упоры. Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ. Значение г/упр. для сохр. Прав. осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | | 1 | | | Изучение нового материала | | | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | Правила поведения. Команды учителя, Правила поведения, | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные**: задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Т.Б. Упр. на перекладине, подтягивание |  |  |
| 26 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр. на г/скамейке. | | 1 | | | Комбинированный | | | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) | Название г/ снарядов | | | **Регулятивные**: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат  **Познавательные** :выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **Коммуникативные**: формулировать свои затруднения | Упр. на перекладине, подтягивание |  |  |
| 27 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на / скамейке | | 1 | | | Комбинированный | | | Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр.на / скамейке. | Название г/ снарядов | | | Упр. на перекладине, подтягивание |  |  |
| 28 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные**:ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Подтягивания /м/.  Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа /д/. |  |  |
| 29 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. **Подтягивание в висе-зачёт.** | | 1 | | | Комбинированный | | | Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. **Подтягив**ание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **на результат** . | Соскок, Правила поведения. | | | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные** :слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Упр. на перекладине, подтягивание |  |  |
| 30 | Круговая тренировка.  Упражнения на г/снарядах | | 1 | | | Комбинированный | | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке.Работа по станциям. **Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)** П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | | | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные** :слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 32 | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | | 1 | | | Изучение нового материала | | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Вскок в упор присев | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные**: задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 33 | Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | | 1 | | | Комбинированный | | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с о скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. . П/и «Удочка» | Способы регулирования физ. нагрузок | | | **Регулятивные**: Использовать установленные правила в контроле способа решения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблему.  **Коммуникативные**: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 34 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные**: ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 35 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. **Сгибание и разгибание рук в упоре:** мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит» | Правила соревнований | | | **Регулятивные**: вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  **Познавательные** контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные** :определять общую цель и пути её достижения  **Личностные:** формулировать собственное мнение | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 36 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. П/и «Прыгуны и пятнашки» | Название г/снарядов | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. |  |  |
| 37 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | 1 | | | Комбинированный | | | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. **Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |  |  |
| 38 | Комбинации на гимнастических снарядах**. Опорный прыжок - на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | | 1 | | | Учётный | | | Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности  **Личностные:** формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа |  |  |
| 39 | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | | 1 | | | Комбинированный | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | **Акробатика** | | | **Регулятивные**: использовать речь для регуляции своего действия  **Познавательные:** применять правила и пользоваться инструкциями **Коммуникативные**: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Комплекс ОРУ |  |  |
| 40 | Круговая тренировка | | 1 | | | Совершенствовани | | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ матах.Работа по станциям. Лазание по канату. П/И «Перестрелы». | Способы регулирования физ. нагрузок | | | **Регулятивные**: вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные**: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Комплекс ОРУ |  |  |
| 41 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | | 1 | | | Комбинированный | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.  П/И «Два лагеря» | Кувырки, стойка, мост, перекат. | | | Акробатические упражнения |  |  |
| 42 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | | 1 | | | Комбинированный | | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана» | Кувырки, стойка, мост, перекат | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **Коммуникативные**: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Акробатические упражнения |  |  |
| 43 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | | 1 | | | Комбинированный | | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц» | Кувырки, стойка, мост, перекат | | | Акробатические упражнения |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | | 1 | | | Комбинированный | | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | Акробатическая комбинация | | | **Регулятивные**: вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные**: определять общую цель и пути её достижения | Акробатические упражнения |  |  |
| 45 | Развитие двигательных качеств | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.Челночный бег3х10 м**.** Прыжки ч/з скакалку . Подвижные игры и эстафеты. | Способы регулирования физ. нагрузок | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 46 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | | 1 | | | Учётный | | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатическая комбинация | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **Коммуникативные**: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Комплекс ОРУ |  |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол 15ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | | 1 | | | Изучение нового материала | | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | ТБ на уроках спортивных игр | | | **Регулятивные**: адекватная мотивация учебной деятельности  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Т.Б. Комплекс ОРУ |  |  |
| 48 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | | 1 | | | Комбинированный | | | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | Терминология баскетбола | | | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 49 | История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 50 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Л**ичностные:** этические чувства | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 51 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 52 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Л**ичностные:** этические чувства | Комплекс ОРУ |  |  |
| 53 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | | 2 | | | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  Л**ичностные:** этические чувства | Комплекс ОРУ |  |  |
| 54 | Ведение мяча с изменением направления | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 55 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения, обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Комплекс ОРУ |  |  |
| 56 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрестный выход | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 57-61 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | | 2 | | | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 62-63 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | | 2 | | | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  Л**ичностные:** этические чувства | Комплекс ОРУ |  |  |
| 64 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью | Комплекс ОРУ |  |  |
|  | **Спортивные игры (волейбол 17ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | | 1 | | | Изучение нового материала | | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Правила игры, технические приёмы | | | **Регулятивные**: адекватная мотивация учебной деятельности  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Т/Б на уроках спортивных игр. |  |  |
| 66 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | | 1 | | | Совершенствование | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Правила игры, технические приёмы | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Познавательные** **:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комплекс ОРУ |  |  |
| 67 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | | 1 | | | Комбинированный | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Правила игры, технические приёмы | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 68  69 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | | 2 | | | Комбинированный | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Правила игры, технические приёмы | | | **Регулятивные :**выполнять учебные действия  **Познавательные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные :**формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 70 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 71  72 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | | 2 | | | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | | | **Регулятивные**: адекватная мотивация учебной деятельности  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комплекс ОРУ |  |  |
| 73 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 74  75 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | | 2 | | | Комбинированный | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | Правила игры, технические приёмы | | | **Регулятивные :**выполнять учебные действия  **Познавательные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные :**формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 76 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 77-78 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | | 2 | | | Комбинированный | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | Тактика свободного нападения | | | Комплекс ОРУ |  |  |
|  | **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Инструктаж Т/Б по ФИЗ. К. и Л/А. Спринтерский бег. Высокий старт. | | 1 | | | Изучение нового материала | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег , высокий старт | | | **Регулятивные :**формулировать и удерживать учебную задачу;  **Познавательные:**  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные**: использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **Личностные :**формулировать собственное мнение | Т/Б на уроках л/а. |  |  |
| 80 | Стартовый разгон. Бег с ускорением /бег 30м в/с/.Бег 500 метров на выносливость. | | 1 | | | Комбинированный | | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 500 метров на выносливость. | Стартовый разгон | | | **Регулятивные**: адекватная мотивация учебной деятельности  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 81 | Бег 30 метров /сов/. Встречная эстафета. Бег 500 метров на выносливость. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м ,500 м. с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | Финальное усилие. | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 82 | П/ И «Перестрелы». | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Подтягивания-/ м/. ,отжимания-/ д/. | Правила поведения | | | **Регулятивные**: адекватная мотивация учебной деятельности  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Силовые упражнения. |  |  |
| 83 | Беговая подготовка. Бег 60 метров /сов/ | | 1 | | | Совершенствование | | | Высокий старт, бег с ускорением(60м), финиширование, спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. | Техника бега, ускорение | | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 84 | Бег **60 метров – зачёт.** | | 1 | | | Учётный | | | Правила соревнований в беге**.** Бег 60метров – на результат. Спец. беговые упр. Бег от 500 до 1000 м. | Техника бега, ускорение | | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 85 | П/И и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Подтягивания- /м/. ,отжимания-/ д/. | Правила поведения | | | **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки  **Познавательные:**  применять установленные правила в планировании способа решении-  **Коммуникативные**: | Силовые упражнения. |  |  |
| 86 | **Метание мяча** с/м на дальность , на заданное расстояние. «Кто дальше бросит»  Бег 500 метров на результат. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность , с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Правила поведения | | | **Регулятивные**: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Познавательные:**  ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении обращаться за помощью  **Коммуникативные**: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Метание мяча |  |  |
| 87 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения / челночный бег/. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. | финальное усилие. челночный бег | | | Метание мяча |  |  |
| 88 | П/И и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке за 30 сек. | Правила поведения | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 89 | **Метание мяча** на дальность - зачёт**.** | | 1 | | | Учётный | | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. | техника метания | | | Метание мяча |  |  |
| 90 | Силовая подготовка. | | 1 | | | Комбинированный | | | Подтягивание на перекладине.Челночный бег3х10 м**.** Прыжки ч/з скакалку. | финальное усилие. челночный бег,  техника прыжка ч/з скакалку | | | **Регулятивные :**формулировать и удерживать учебную задачу;  **Познавательные:**  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные**: использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **Личностные :**формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 91 | П/И и эстафеты | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки ч/з скакалку за 30 сек.Подвижная игра «Перестрелы».Эстафеты. | Правила поведения,  техника прыжка ч/з скакалку | | | **Регулятивные :**формулировать и удерживать учебную задачу;  **Познавательные:**  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные**: использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **Личностные :**формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 92 | Прыжок в длину с места . Силовая подготовка. | | 1 | | | Изучение нового материала | | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. 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. Прыжки в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. | техника прыжка с/м,  финальное усилие. | | | **Регулятивные** сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные:**  осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии **Коммуникативные**: вести устный диалог, строить понятные для пар  тнёра высказывания  **Личностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 93 | Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.Челночный бег3х10 м**.** Прыжки ч/з скакалку. | техника прыжка ч/з скакалку,  финальное усилие. челночный бег. | | | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 94 | **Прыжок в длину с** **места – зачёт**. Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места– на результат. Эстафеты . | Техника прыжка в длину ,  Правила поведения. | | | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 95 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | **Регулятивные**: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование -предвосхищать результат  **Познавательные** :выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **Коммуникативные**: формулировать свои затруднения  Л**ичностные:** самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комплекс ОРУ |  |  |
| 96 | **Поднимание туловища за 30 сек-зачёт.** Наклон в перёд из положения сидя /сов/. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ .Поднимание туловища за 30 сек -на результат. Наклон вперёд из положения сидя. Бег в равномерном темпе 4мин. | Техника поднимания туловища.  Правила поведения,  восстановление дыхания, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 97 | Скоростно-силовая подготовка. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Бег в равномерном темпе 4 мин. Отжимание из упора лёжа. Прыжки ч/з скакалку /2 подхода по30 сек/. | Бег в среднем темпе, восстановлениедыхания, финальное усилие, | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 98 | Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения  Подвижные игры и эстафеты. | Правила поведения. | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 99 | **Наклон в перёд из положения сидя –зачёт.** Метание мяча в цель. | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. Наклон в перёд из положения сидя на результат. | Бег в среднем темпе, восстановлениедыхания, финальное усилие, | | | **Регулятивные**: выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные**: задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия  Л**ичностные:** формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 100 | Силовая подготовка. | | 1 | | | Учётный | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Отжимание из упора лёжа на результат. Прыжки ч/з скакалку /2 подхода по30 сек/. | финальное усилие, правила поведения. | | | Комплекс ОРУ |  |  |
| 101 | **Метание мяча в цель-зачёт.** | | 1 | | | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. на результат. Игры и эстафеты на внимание. | финальное усилие Правила поведения. | | | **Регулятивные**: формулировать и удерживать учебную задачу. **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  Л**ичностные:** формулировать собственное мнение  **-**формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | Комплекс ОРУ |  |  |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | | | Совершенствование | | | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты на быстроту и внимание. | Правила поведения, | | | Комплекс ОРУ |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Автор В.И.Лях Физическая культура 5 класс

**Материально-техническое оснащение учебного процесса**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| Основная литература для учителя |  |
| Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| Рабочая программа по физической культуре | Д |
| Дополнительная литература для учителя |  |
| Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | ф |
| Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| Дополнительная литература для обучающихся |  |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| Учебно-практическое оборудование |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| Мячи: теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская | К |
| Мат гимнастический | П |
| Кегли | К |
| Обруч пластиковый детский | П |
| Флажки разметочные | Д |
| Рулетка измерительная | Д |
| Коврики гимнастические | П |
| Аптечка | Д |

Приложение

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |