

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

«Рассмотрено»
Руководитель МО

_____ _____
подпись ФИО

Протокол № ____

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

_____ Курзина Т.А.
_____ _____
подпись ФИО

Протокол № ____
от «_30_»08.2021г____

«Утверждено»
Директор



_____ О.Е.Цой
_____ _____
подпись ФИО

Приказ № 300
от «30»08.2021г.

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

70 часов
2 часа в неделю

**Учитель Физической культуры - А.А. Серебряков
категория - высшая**

2021 – 2022 уч. год

РАЗДЕЛ 1. Требования к подготовке обучающихся.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

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

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование (63 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (24 часов). Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или

учащимися). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30 часов).

Баскетбол 24 часа. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол) 6 часов. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта волейбол (26 часов).

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты

В требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Знания о физической культуре

Обучающийся 5 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- в понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями

со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 5 класса 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 5 класса научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 5 класса научится:

- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Оценочный материал для организации
промежуточного и итогового контроля**

Дважды в год в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май) учителя физической культуры рекомендуется принимать следующие нормативы:

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - (мальчики отжимаются от пола; девочки – от скамейки);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища (пресс) за 30 сек.;
- вис на высокой перекладине;
- гибкость из положения сидя;
- бег 1000 метров.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ

1. Сгибание рук в упоре лежа – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

2. Прыжок в длину с места – у каждого ученика есть 3 попытки. В зачет идет лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

3. Поднимание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнер. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

4. Вис на высокой перекладине – и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

5. Гибкость из положения сидя – тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

6. Бег 1000 метров – выполняется по правилам соревнований бега.

Таблицы оценочных нормативов

Класс	Физические упражнения									
	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек.)		Наклон туловища вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5 класс	21	12	17	16	22	19	8	10	4.4 6	5.11

№ п/п	Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег 30 м, с	6,1-5,0	6,3-5,1
2.	Сила	Прыжок в длину с места, см	160-195	150-185
3.	Выносливость	6-ти минутный бег, метров	1000-1300	850-1100
4.	Координация движений	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,5	9,7-8,9

Распределение программного материала (примерное)

<i>Разделы и темы</i>	<i>Количество часов</i>
<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Физическое развитие человека, основные понятия.</p> <p>3. Осанка как показатель физического развития человека. ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>4. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание).</p>	4 часа
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p>	3 часа (в течение уроков)

2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование.	63 часов
1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика</i>	17
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
<i>Спортивные игры(баскетбол, футбол)</i>	21
2. Углубленное изучение спортивной игры (волейбол)	18
Всего часов	70

РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование

№ урока	Раздел программы. Содержание курса.	Тематическое планирование	Кол-во часов, (дата проведения)	Характеристика видов деятельности обучающихся. Формирование УУД
	Знания о физической культуре		1 час	
1 урок	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике.	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий-		Характеризируют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.

		ских игр.		
	Легкая атлетика		9 часов	
2 урок	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.		Демонстрируют знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывают роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
3 урок	Высокий старт в беге на длинные дистанции.	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.		Описывают технику высокого старта. Выполняют высокий старт в беге на длинные дистанции.
4 урок	Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м.	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.		Описывают технику бега на короткие дистанции. выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
5 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».		Описывают технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» анализируют правильность её выполнения и выявляют грубые ошибки.
6 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях.
7 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль. Тестирование-	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной

	<p>полтягивание на пепекпалине (мальчики). Полъем туловища (девочки).</p>	<p>самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».</p>		<p>деятельности.</p>
8 урок	<p>Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Обучение. Тестирование-бег 30м.</p>	<p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</p>		<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбивают и выполняют упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p>
9 урок	<p>Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Контроль. Тестирование-прыжок в длину с места.</p>	<p>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>		<p>Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p>Знания о физической культуре</p>		<p>2 часа</p>	
10 урок	<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.</p>	<p>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</p>		<p>Характеризуют - понятие «физическое развитие» привести примеры изменения его показателей, сравнить показатели физического развития учащихся со своими показателями Изменяют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Оценивают соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).</p>
11 урок	<p>Физическая культура человека. Режим дня.</p>	<p>Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного</p>		<p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Оценивают основные пункты собственного режима дня. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели.</p>

	<p>Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы). Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>распределения</p> <p>Оформление инд-го режима дня.</p> <p>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой. её цель, назначение и основное содержание. Правила полбона и последовательности выполнения упражнений. определение их дозировки.</p> <p>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой. их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила полбона упражнений для физкультминуток. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания. их цели и назначение, особенности проведения</p> <p>Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.</p>		<p>Характеризуют цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирают упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки соблюдают последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> <p>Характеризуют цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составляют комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Характеризуют цель и значение закаливающих процедур.</p> <p>Выделяют виды закаливания и определяют их специфические воздействия на организм.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур применяются правилами безопасности их проведения.</p>
	Гимнастика с основами акробатики.		12 часов	
12 урок	<p>Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке.</p>	<p>Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.</p>		<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Выполняют кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев.</p>

	Инструктаж по ТБ по гимнастике.			
13 урок	Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.		Выполняют кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев.
14 урок	Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.		Совершенствуют технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывают технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполняют кувырок назад в группировке из упора присев. Описывают технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполняют кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
15 урок	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (<i>девочки</i>).	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (<i>мальчики</i>). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (<i>девочки</i>). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.		Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализируют правильность выполнения упражнений. выявляют грубые ошибки и исправляют их.
16 урок	Опорные прыжки:	Техника опорного прыжка через		Описывают технику выполнения опорных прыжков через гимнасти-

	прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (<i>девочки</i>).	гимнастического козла ноги врозь (<i>мальчики</i>). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (<i>девочки</i>) Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	ческого козла. Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализируют правильность выполнения упражнений. выявляют грубые ошибки и исправляют их.
17 урок	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (<i>девочки</i>).	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (<i>мальчики</i>). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (<i>девочки</i>) Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	Описывают технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализируют правильность выполнения упражнений. выявляют грубые ошибки и исправляют их.
18 урок	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и	Техника передвижения хольбой вперёд лицом и боком. Повороты, прыжков на низком гимнастическом бревне. Запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники	Описывают технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполняют передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.

	<p>подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.</p>	<p>передвижения различными способами на низком гимнастическом бревне.</p>	
19 урок	<p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и</p>	<p>Техника передвижения ходьбой впёёл липом и боком. Поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне. запрыгивания на него и спрыгивания с него.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения различными способами на низком гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполняют передвижения различными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p>

	запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.		
20 урок	<p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.</p>	<p>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком. Повороты, прыжков на низком гимнастическом бревне. Запрыгивания на него и спрыгивания с него.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения различными способами на низком гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполняют передвижения различными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p>
21 урок	Расхождение при встрече на гимнастическом	Техника выполнения двигательных действий	<p>Выполняют передвижения различными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализируют правильность</p>

	бревне (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).	ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.		выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
22 урок	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).	Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.		Выполняют перемещения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
23 урок	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).	Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.		Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
	Спортивные игры. Волейбол.		17 часов	
24 урок	Инструктаж по ТБ по волейболу. Упражнения без мяча: основная стойка;	Волейбол как		Демонстрируют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют

	пепелвижения приставным шагом вправо и влево; ВЫХОД К МЯЧУ.	спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол.		основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.
25 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
26 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
27 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
28 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами) Закрепление.	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
29 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Совершенствование.	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Демонстрируют технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
30 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для		Демонстрируют технику приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).

	Контроль.	самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		
31 урок	Пепелача мяча сверху двумя руками. Обучение	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
32 урок	Пепелача мяча сверху двумя руками. Обучение	Техника приёма и пепелачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
33 урок	Пепелача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Совершенствование.	Техника приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками.		Демонстрируют технику приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
34 урок	Пепелача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Совершенствование.	Техника приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками.		Демонстрируют технику приёма и пепелачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
35 урок	Прямая нижняя подача. Обучение.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Описывают технику прямой нижней подачи. анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.
36 урок	Прямая нижняя подача. Обучение.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Описывают технику прямой нижней подачи. анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.

37 урок	Прямая нижняя подача. Совершенствовани е.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Лемонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
38 урок	Прямая нижняя подача. Совершенствовани е.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Лемонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
39 урок	Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности Прямая нижняя подача. Подвижные игры.			Лемонстрируют технику прямой нижней подачи, приема и передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
40 урок	Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Эстафеты.			Лемонстрируют технику прямой нижней подачи, приема и передачи мяча в условиях игровой деятельности (эстафеты).
	Спортивные игры. Баскетбол.		16 часа	
41 урок	Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Ведение мяча. Обучение.	Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств. укрепление здо- ровья. Баскетбол как спортивная игра краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.		Раскрывают значение занятий спортивными играми для укрепле- ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со- ревновательной деятельности Лемонстрируют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывают технику ведения ба- скетбольного мяча. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
42 урок	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места Ведение мяча. Закрепление.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.		Описывают технику ловли и пере- дачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выпол- нения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру- ди Описывают технику ведения ба- скетбольного мяча. анализируют правильность выполнения и

				<p>выявляют грубые ошибки.</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>
43 урок	Упражнения с мячом: ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Совершенствование.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		<p>Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Лемонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>
44 урок	Упражнения с мячом: ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Совершенствование.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		<p>Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Лемонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>
45 урок	Ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места. Контроль. Ведение мяча.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		<p>Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>
46 урок	Ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места. Работа над ошибками. Ведение мяча.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		<p>Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>
47 урок	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Обучение. Ведение мяча.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		<p>Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p>

48 урок	Упражнения с мячом: ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места с шагом. со сменой места после пепелачи. Закрепление. Ведение мяча.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.		Демонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
49 урок	Ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места с шагом. со сменой места после пепелачи. Совершенствование. Ведение мяча.	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.		Демонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
50 урок	Ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места с шагом. со сменой места после пепелачи. Контроль. Ведение мяча.	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.		Демонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
51 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение. Упражнения общей физической подготовки.	Техника ведения баскетбольного мяча.		Описывают технику броска мяча двумя руками от груди. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
52 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление. Упражнения общей физической подготовки.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.		Описывают технику броска мяча двумя руками от груди. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди.
53 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование. Упражнения общей физической подготовки.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.		Описывают технику броска мяча двумя руками от груди. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди.
54 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Контроль. Упражнения общей физической подготовки.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.		Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди.
55 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические		Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди.

	Упражнения общей физической подготовки.	упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.		
56 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра. Упражнения общей физической подготовки.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.		Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди.
	Футбол		4 часов	
57 урок	Футбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ по футболу. Улан по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение.	Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол.		Демонстрируют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.
58 урок	Улан по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Закрепление.	Техника улана по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники улана по мячу внутренней стороной стопы.		Описывают технику улана по мячу внутренней стороной стопы анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
59 урок	Улан по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Контроль. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
60 урок	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

	Легкая атлетика		8 часов	
61 урок	Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Эстафета.	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.		Описывают технику бега на короткие дистанции. выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
62 урок	Бег с ускорением. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег 60м. Эстафета.	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для 5 класса).		Описывают технику низкого старта. Выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции.
63 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях.
64 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Полоса препятствий.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях.
65 урок	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Тестирование-бег 30м. Полоса препятствий.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленные на развитие координации и точности движений.		Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбивают и выполняют упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.
66 урок	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-бег 1000м.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.		Описывают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализируют правиль-

	Полоса препятствий.			ность выполнения и выявляют грубые ошибки.
67 урок	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тестирование-полтягивание на перекладине (мальчики). Полъем туловища за 30 сек (девочки) Упражнения со скакалкой. Челночный бег 3x10м.	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.
68 урок	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тестирование-прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Эстафета.	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.
	Способы двигательной деятельности		2 часа	
69 урок	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой.		Выполняют общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполняют требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.
70 урок	Оценка эффективности занятий физической культурой Полвижные игры по выбору обучающихся.	Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изменение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).		Определяют целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Изменяют и оформляют результаты изменения показателей физического развития. Регистрируют показатели ЧСС. Пользуются таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Диагностические материалы для организации промежуточного и итогового контроля

Дважды в год в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май) учителя физической культуры рекомендуется принимать следующие нормативы:

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - (мальчики отжимаются от пола; девочки – от скамейки);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища (пресс) за 30 сек.;
- вис на высокой перекладине;
- гибкость из положения сидя;
- бег 1000 метров.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ

1. Сгибание рук в упоре лежа – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

2. Прыжок в длину с места – у каждого ученика есть 3 попытки. В зачет идет лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

3. Поднимание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнер. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

4. Вис на высокой перекладине – и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

5. Гибкость из положения сидя – тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и

дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

6. Бег 1000 метров – выполняется по правилам соревнований бега.

Таблицы оценочных нормативов

Класс	Физические упражнения									
	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек.)		Наклон туловища вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5 класс	21	12	17	16	22	19	8	10	4.4 6	5.11

№ п/п	Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег 30 м, с	6,1-5,0	6,3-5,1
2.	Сила	Прыжок в длину с места, см	160-195	150-185
3.	Выносливость	6-ти минутный бег, метров	1000-1300	850-1100
4.	Координация движений	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,5	9,7-8,9