


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Управление образования г.Биробиджан

МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Курзина Т.А. Протокол №Б/Н от "30" августа 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор Цой О.Е. Приказ № 264 от "30" августа 2022 г.</p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 412231)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Серебряков А.А.

Биробиджан 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способно активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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.

В рабочей программе для **5 класса** данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является **воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.**

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами:

- информационным (знания о физической культуре),
- операциональным (способы самостоятельной деятельности),

- мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и

формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни:
характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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

РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование

№ урока	Раздел программы. Содержание курса.	Тематическое планирование	Кол-во часов, (дата проведе ния)	Характеристика видов деятельности обучающихся. Формирование УУД
	Знания о физической культуре		1 час	
1 урок	Мифы и легенды о запожлении 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 Гера- клом для включения в программу игр. Исторические		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге- ракла. Рассказывают о видах спорта, вхо- дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.

		<p>сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр.</p>		
	Легкая атлетика		9 часов	
2 урок	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	<p>Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.</p>		<p>Демонстрируют знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p>Раскрывают роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья и активного участия в соревновательной деятельности.</p>
3 урок	Высокий старт в беге на длинные дистанции.	<p>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</p>		<p>Описывают технику высокого старта.</p> <p>Выполняют высокий старт в беге на длинные дистанции.</p>
4 урок	Бег с высоким стартом. Низкий старт Бег на короткие дистанции. Бег 30м.	<p>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</p>		<p>Описывают технику бега на короткие дистанции. выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p>
5 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение.	<p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».</p>		<p>Описывают технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» анализируют правильность её выполнения и выявляют грубые ошибки.</p>

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-полтягивание на перекладине (мальчики) Поъем туловища (девочки).	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 и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
8 урок	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Обучение. Тестирование-бег 30м.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие 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.
9 урок	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Контроль. Тестирование-прыжок в длину с места.	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.
	Знания о физической культуре		2 часа	
10 урок	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	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		Характеризуют - понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития политепей со своими показателями. Изменяют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).

		учащихся классов.	V	
11 урок	<p>Физическая культура человека. Режим дня.</p> <p>Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы). Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>Режим дня, его роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление инд-го режима дня.</p> <p>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её роль, назначение и основное содержание. Правила выбора 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 выбора упражнений для физкультминуток. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их роль и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.</p>		<p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Определяют основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Характеризуют цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирают упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> <p>Характеризуют роль 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 роль 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 основами акробатики.	с	12 часов	
12 урок	Перестроение в движении из	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид		Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

	<p>колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке.</p> <p>Инструктаж по ТБ по гимнастике.</p>	<p>спорта</p> <p>Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.</p>	<p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке.</p> <p>Выполняют кувырок вперед (назад) в группировке из упора присев.</p>
13 урок	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке.</p> <p>Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>Выполняют кувырок вперед (назад) в группировке из упора присев.</p>
14 урок	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке.</p> <p>Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполняют кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Выполняют кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>
15 урок	<p>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на</p>	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (<i>мальчики</i>).</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</p> <p>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим</p>	<p>Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p>Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений. Выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p>

	гимнастического козла в упор стоя на коленях (девочки).	спрыгиванием из положения основной стойки (девочки) Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.		
16 урок	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (девочки).	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). 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 (девочки) 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.
17 урок	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (девочки).	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). 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 (девочки) 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	Техника передвижения ходьбой вперёд		Описывают технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.

	<p>напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): 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>лицом и боком поворотом, прыжков на низком гимнастическом бревне. запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники перелвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполняют перелвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p>
19 урок	<p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные</p>	<p>Техника перелвижения ходьбой вперёд лицом и боком поворотом, прыжков на низком гимнастическом бревне. запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники перелвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполняют перелвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p>

	<p>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>		
20 урок	<p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): 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</p>	<p>Техника передвижения ходьбой впёрл лицом и боком. поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне. запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гим- настическом бревне.</p>	<p>Выполняют передвижения разными способами на наклонной гимна- стической скамейке. Анализируют правильность выполнения упражнений выяв- ляют грубые ошибки и исправляют их.</p>

	прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.			
21 урок	<p>Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).</p>	<p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.</p>		<p>Выполняют перемещения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их</p> <p>Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики</p> <p>Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p>
22 урок	<p>Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).</p>	<p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.</p>		<p>Выполняют перемещения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений выявляют грубые ошибки и исправляют их</p> <p>Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики</p> <p>Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p>
23 урок	<p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики</p>	<p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.</p>		<p>Описывают технику двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p>

	гимнастики (девочки).	освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.		
	Спортивные игры. Волейбол.		17 часов	
24 урок	Инструктаж по ТБ по волейболу Упражнения без мяча: основная стойка: передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол.		Демонстрируют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.
25 урок	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
26 урок	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
27 урок	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Обучение.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
28 урок	Прием и передача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Закрепление.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		Описывают технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
29 урок	Прием и передача мяча снизу двумя руками (на месте и	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя		Демонстрируют технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности

	в движении приставными шагами). Совершенствовани е.	руками Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.		(подвижные игры, эстафеты).
30 урок	Прием и пепелача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Контроль.	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).
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). Совершенствовани е.	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). Совершенствовани е.	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		Описывают технику прямой нижней подачи. анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.

		освоения техники прямой нижней подачи.		
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. Совершенствование.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Демонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
38 урок	Прямая нижняя подача. Совершенствование.	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.		Демонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
39 урок	Приемы и передача мяча в условиях игровой деятельности. Прямая нижняя подача. Подвижные игры.			Демонстрируют технику прямой нижней подачи. приема и передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
40 урок	Приемы и передача мяча в условиях игровой деятельности. Эстафеты.			Демонстрируют 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. Веление мяча. Обучение.	Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств. укрепление здоровья. Баскетбол как спортивная игра. краткая историческая справка		Раскрывают значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья. развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрируют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Описывают технику ведения баскетбольного мяча. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

		становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.	
42 урок	Упражнения с мячом: ловля и пепелача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Закрепление.	Техника ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди.	Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди Описывают технику ведения баскетбольного мяча анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
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.	Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
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.	Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди. Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
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.	Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
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.	Описывают технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрируют технику ловли и пепелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Лемонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

				феты).
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 пелелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди.		Лемонстрирвуют технику ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Лемонстрирвуют технику веления мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
48 урок	Упражнения с мячом: ловля и пелелача мяча двумя руками от груди с места, с шагом со сменой места после пелелачи. Закрепление. Ведение мяча.	Техника ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди.		Лемонстрирвуют технику ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Лемонстрирвуют технику веления мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
49 урок	Ловля и пелелача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после пелелачи. Совершенствование. Ведение мяча.	Техника веления баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники веления баскетбольного мяча.		Лемонстрирвуют технику ловли и пелелачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
50 урок	Ловля и пелелача мяча двумя руками от груди с места, с шагом со сменой места после пелелачи. Контроль. Ведение мяча.	Техника веления баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники веления баскетбольного мяча.		Лемонстрирвуют технику ловли и пелелачи 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 веления 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. Лемонстрирвуют технику броска мяча двумя руками от груди.
53 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование. Упражнения общей физической	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники		Описывают технику броска мяча двумя руками от груди. анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Лемонстрирвуют технику броска мяча двумя руками от груди.

	подготовки.	броска мяча двумя руками от груди с места		
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. Игн. 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.
56 урок	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игн. 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 сопоставительные 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 V 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	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.		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

	30м. Полоса препятствий.	Физические упражнения. направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.		эталонной техники. Отбивают и выполняют упражнения. улучшающие технику метания малого мяча на точность.
66 урок	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тестирование-бег 1000м. Полоса препятствий.	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.		Описывают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
67 урок	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега Тестирование-полтягивание на перекладине (мальчики). Подъем 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	Промежуточная аттестация	.		.

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;
- поднятие 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 вперед (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