

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Суховская средняя общеобразовательная школа

| | | |
|--|--|---|
| РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла протокол №1 от 31.08.2022 г | СОГЛАСОВАНО на заседании методического совета протокол №1 от 31.08.2022 г | УТВЕРЖДЕНО Приказ №78 от 01.09.2022 г |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5 класс

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2022 год

| Наименование рабочей программы | Аннотация к рабочей программе |
|---|---|
| <p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Класс «5» ФГОС ООО</p> | <p>Рабочая программа составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре; - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.; - требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ; - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| | <p>Учебники:</p> <p>Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. – М.: Просвещение, 2020</p> |
| | <p>Количество часов: рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 70 часов в год</p> |
| | <p>Цели программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде-

нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из

них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре

Учащийся 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;
- определять 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 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.

Учащийся 5 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физической 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, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 5 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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);

Учащийся 5 класса 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;
- тестовые нормативы по физической подготовке.

Учащийся 5 класса должен демонстрировать уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|---------|---------------|----------|---------------|
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|---------|---------------|-----------|---------------|
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) – 11 лет (Мальчики)

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 1,41-1,45 | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |

Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 11 лет (Девочки)

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1,08-1,16 | 1,17-1,20 |

Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9.7 и выше |

Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10.1 и выше |

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 | 700 и ниже |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 15 и выше | 8-10 | 4 и ниже |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки – 11 лет

| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |

Содержание учебного предмета (70 ч)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 5 классе начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 5 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | Содержание |
|--|---|
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |

| | |
|---|---|
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений (далее и.п.), бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

3. Спортивные игры

В 5 класса начинается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

С 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

| Основная направленность | Содержание |
|---|--|
| Баскетбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники пе- | Комбинация из освоенных элементов техники перемеще- |

| | |
|--|--|
| ремещений, владения мячом и развитие координационных способностей | ний и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при заня- |

| | |
|--|--|
| | тиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

4. Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Содержание |
|--|--|
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднятие прямых ног в виси Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лежа |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) |

| | |
|---|---|
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

5. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Контрольно-измерительные материалы

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб и доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

Контрольные тесты – упражнения

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|------|------|---------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты: | | | | | | |
| Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,1 | 5,6 | 6,6 | 6,5 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| Метание набивного мяча (см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| Бег 1500 м (мин, сек) | 8,20 | 8,00 | 7,50 | 8,50 | 8,30 | 8,10 |
| Сила кисти (кг) | 14,0 | 17,0 | 21,0 | 11,0 | 13,0 | 19,0 |
| Челночный бег 4х9 м (сек) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 12,0 | 11,8 | 11,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| Подтягивание из виса лежа (95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 12 |
| Наклон вперед из положения сидя (+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
| Нормы: | | | | | | |
| Бег 60 м (сек) | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,4 | 10,8 |
| Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| Прыжок в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| Метание мяча 150 г (м) | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | | Тема урока | Решаемые проблемы |
|-------|-----------------|------|---|--|
| | план | факт | | |
| 1 | 06.09 | | Организационно-методические требования на уроках ФК. Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование) | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, ИОТ № 26. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты. Ознакомление учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторение ОРУ на месте, линейные эстафеты. |
| 2 | 07.09 | | Тестирование бега на 30 м. | Повторить ОРУ на месте, проведение |

| | | | | |
|----|-------|--|---|---|
| | | | с высокого старта | тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет. |
| 3 | 13.09 | | Челночный бег | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет |
| 4 | 14.09 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол» | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» |
| 5 | 20.09 | | Тестирование бега на 60 м. с высокого старта | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол» |
| 6 | 21.09 | | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |
| 7 | 27.09 | | Прыжок в длину с разбега на результат | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» |
| 8 | 28.09 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» |
| 9 | 04.10 | | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» |
| 10 | 05.10 | | Техника метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка» |
| 11 | 11.10 | | Тестирование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка» |
| 12 | 12.10 | | Кросс по пересеченной местности | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» |
| 13 | 18.10 | | Бег в равномерном темпе до 12' | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол» |
| 14 | 19.10 | | Тестирование бега на 1000 м. | Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол» |
| 15 | 01.11 | | Строевые упражнения | ИОТ № 22 гимнастика. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, Повторение ОРУ на матах, повторение подвижной игры «Удочка» |
| 16 | 02.11 | | Тестирование подтягивания в висе | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в |

| | | | | |
|----|-------|--|--|--|
| | | | | висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» |
| 17 | 08.11 | | Тестирование отжиманий | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка» |
| 18 | 09.11 | | Лазанье по гимнастической стенке | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» |
| 19 | 15.11 | | Круговая тренировка | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка» |
| 20 | 16.11 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» |
| 21 | 22.11 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» |
| 22 | 23.11 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки на хобах» |
| 23 | 29.11 | | Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1' | Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда» |
| 24 | 30.11 | | Кувырок вперед | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты |
| 25 | 06.12 | | Кувырок назад | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты |
| 26 | 07.12 | | Стойка на лопатках | Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь» |
| 27 | 13.12 | | Мост из положения лежа | Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки» |
| 28 | 14.12 | | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет |
| 29 | 20.12 | | Лазанию по канату в три приёма | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» |
| 30 | 21.12 | | Лазанию по канату в три приёма | Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, |

| | | | | |
|----|-------|--|---|---|
| | | | | подвижной игры «Борьба всадников» |
| 31 | 27.12 | | Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойки игрока. | ИОТ № 23 подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы» |
| 32 | 28.12 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы» |
| 33 | 17.01 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы» |
| 34 | 18.01 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 35 | 24.01 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 36 | 25.01 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» |
| 37 | 31.01 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» |
| 38 | 01.02 | | Броски мяча через волейбольную сетку | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол» |
| 39 | 07.02 | | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» |
| 40 | 08.02 | | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол» |
| 41 | 14.02 | | Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол |
| 42 | 15.02 | | Прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол |
| 43 | 21.02 | | Контрольный урок по | Комбинация из освоенных элементов: |

| | | | | |
|----|-------|--|--|---|
| | | | волейболу | прием, передача, удар, учебной игра в волейбол |
| 44 | 22.02 | | Баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижение. Передача и ловля мяча на месте в парах | ИОТ № 23 подвижные игры (баскетбол). Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол». Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 45 | 28.02 | | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 46 | 01.03 | | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 47 | 07.03 | | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 48 | 08.03 | | Ведение мяча на месте | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 49 | 14.03 | | Ведение мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 50 | 15.03 | | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 51 | 21.03 | | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 52 | 22.03 | | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 53 | 04.04 | | Позиционное нападение (5:0) | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 54 | 05.04 | | Система личной защиты | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |
| 55 | 11.04 | | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) | ИОТ № 26 легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет |
| 56 | 12.04 | | Бег в равномерном темпе | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет |

| | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--|---|---|
| 57 | 18.04 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» |
| 58 | 19.04 | | Бег на 1000 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта |
| 59 | 25.04 | | Спринтерский бег. Бег с ускорением. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет |
| 60 | 26.04 | | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет |
| 61 | 02.05 | | Эстафетный бег | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников |
| 62 | 03.05 | | Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки |
| 63 | 09.05 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту |
| 64 | 10.05 | | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» |
| 65 | 16.05 | | Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча. Тестирование метания малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне». Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки |
| 66 | 17.05 | | Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол» |
| 67-70 | 23.05 24.05 30.05 31.05 | | Подвижные и спортивные игры | Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года |
| ИТОГО: 70 часов | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ

2 часа физической культуры в 5 классе, приходящиеся на праздничные дни 08.03 и 09.05, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).