

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
«01» июня 2022 г.

Принято на заседании
Педагогического совета
от 02.06.2022 г. Протокол № 7

Утверждена
Приказом директора школы № 236
от 02.06.2022 г.
М.П.



Составлена на основе
требований к федеральным
государственным образовательным
стандартам основного
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2022-2023 учебный год

5 класс

Составитель(и) учителя физической культуры МБОУ «Лудорвайская СОШ
им. Героя Советского Союза А.М. Лушников»

Лудорвай, 2022

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре в основной школе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012г., статьи 12, 13
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Уставом МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»;
- локальным актом «Положение о рабочей программе»
- Основной образовательной программой основного общего образования;
- Примерными программами по учебным предметам.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. 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 Примерной рабочей программой основного общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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. 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. 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.

Рабочая программа представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули

включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), 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.

Место учебного предмета «Физическая культура » в учебном плане. Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5 классе составляет 68 часов (два часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа (1 час в неделю) реализованы во внеурочной деятельности – корригирующая гимнастика.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; б готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
2. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
3. Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; б готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
4. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
5. Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
6. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
7. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
8. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
9. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
10. Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
11. Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; б повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

12. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; 6 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
4. Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности
5. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
6. Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
7. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
8. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные коммуникативные действия:
9. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
10. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
11. Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

12. Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
13. Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:
14. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
15. Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
16. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
17. Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
18. Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга
2. Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
3. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. Выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным

шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

8. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
9. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
10. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
11. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом ;
12. Демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
13. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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 «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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
- Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Модуль «Спорт».

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

Класс _____ 5 _____

Количество часов по учебному плану

Всего ___68___ час; в неделю _2___ час.

Планирование составлено на основе ____ Планирование составлено на основе - Примерной рабочей программ основного общего образования

программа

Учебник _____ программа

Учебник – «Физическая культура 5-7 классы» - В.И. Лях, М. «Просвещение», 2018 -

название, автор, издательство, год издания

название, автор, издательство, год издания

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основное содержание предмета	Основные виды деятельности обучающихся	Основные виды воспитательной деятельности с обучающимися и их родителями	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Раздел .1 Знания о физической культуре	3			1.1.Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий 1.2. Система	1.обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; 2.высказывают свои		http://fizkultura-na5.ru/ resh.edu.ru Российская электронная

				<p>дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p> <p>1.3 .Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p>	<p>пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>1. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>2.Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>3. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p> <p>1.Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека:</p> <p>2. Утренняя зарядка;</p>		ШКОЛ
--	--	--	--	---	--	--	------

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

физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;
3.Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;
4. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую
5. Коллективное обсуждение (с использованием учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).

1.Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их

						<p>появления и причины завершения;</p> <p>2. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; 3. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>		
Раздел.2 Способы самостоятельной деятельности								
				<p>2.1.Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Самостоятельное составление индивидуального режима дня</p>	<p>1. Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>2. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>3. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня</p>		<p>http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ</p>	

					<p>школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>1. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>2. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p>		
				2.3. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения	<p>1. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>2. Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ
				2.4. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения	<p>1. Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»,</p>		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru

				<p>её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения</p>	<p>видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>2. Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p>		<p>Российская электронная школ</p>
				<p>2.5. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях;</p> <p>подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;</p> <p>предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p>	<p>1. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>2. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с</p>		<p>http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru</p> <p>Российская электронная школ</p>

				<p>Составление дневника физической культуры.</p> <p>2.6. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</p>	<p>погодными условиями и временем года;</p> <p>3. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>4. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>5. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>1. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p> <p>2. Разучивают способ</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

						<p>проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>3.Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <p>2. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					2.7. Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»	3.Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; 4. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: 1. Составляют дневник физической культуры		
3	Раздел.3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
					3.1. 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	1. Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни сов 2. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: 3. Отбирают и составляют комплексы упражнений		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ

				<p>утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p> <p>3.2. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</p> <p>3.3. Водные процедуры после утренней зарядки.</p>	<p>утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <p>4. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>1. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; 2. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Индивидуальные занятия.</p> <p>1. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>2. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>3.4 Индивидуальные занятия - «Упражнения на развитие гибкости»</p>	<p>процедуры; 3.Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. 1. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; 2.Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p>		
					<p>3.5. Индивидуальные занятия. - упражнения на развитие координации</p>	<p>1. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; 2. Разучивают упражнения в равновесии, точности</p>		<p>http://fizkultura-na5.ru/ resh.edu.ru Российская электронная школ</p>

					3.6. Индивидуальные занятия. «Упражнения на формирование телосложения	<p>движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>3. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.:</p> <p>1. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>2. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>			
Раздел. 4. Спортивно- оздоровительная деятельность.									
					4.1. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1. Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ	
					4.2. . Гимнастика	1.Рассматривают, обсуждают		http://fizkultura-	

с основами акробатики.

- Кувырок вперёд группировке;

и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;
2. описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);
3. совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
4. определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;
5. совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;
6. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,

na5.ru/
resh.edu.ru
Российская электронная школ

- Кувырок назад в группировке

предлагают способы их устранения (обучение в парах).

1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;
2. описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;
3. определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;
4. разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;
5. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом,

- Кувырок вперёд ноги «скрестно»

выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах

1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;
2. описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);
3. определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;
4. выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;
5. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом,

- Кувырок назад из стойки на лопатках

выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;
2. уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;
3. определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;
4. разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;
5. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с

- Опорный прыжок на гимнастического козла

техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;
2. уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;
3. описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;
4. повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;
5. определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;
6. разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;
7. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные

					<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне • Лазанье и перелезание на гимнастической стенке • Расхождение на гимнастической 	<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>1. знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 2. разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, 3. контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>1. закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; 2. знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

скамейке в парах

фазам движения;
3. разучивают лазанье
одноимённым способом по
фазам движения
и в полной координации;
4. контролируют технику
выполнения упражнения
другими учащимися,
сравнивают её с
иллюстративным образцом и
выявляют возможные
ошибки, предлагают способы
их устранения (обучение в
группах).

1. знакомятся с образцом
учителя, анализируют и
уточняют отдельные
элементы техники
расхождения на
гимнастической скамейке
способом «удерживая за
плечи»; выделяют технически
сложные его элементы;
2. разучивают технику
расхождения правым и левым
боком при передвижении на
полу и на гимнастической
скамейке (обучение в парах);
3. контролируют технику
выполнения упражнения
другими учащимися,
сравнивают её с образцом и

						<p>выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		
				<p>4.3. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег с равномерной скоростью на длинные Дистанции Бег с максимальной скоростью на короткие 	<p>1. закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; 2. знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 3. описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); 4. разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; 5. разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p>1. закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</p>		<p>http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ</p>	

					<p>дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» • Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча в 	<p>2. разучивают стартовое и финишное ускорение; 3. разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p>1. повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; 2. закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; 3. контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 4. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>1. рассматривают, обсуждают и анализируют</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>неподвижную мишень</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча на дальность 	<p>иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>2. определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>3. разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>4. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p> <p>1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						2. анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;		
					<p>4.4. Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 	<p>1. закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>2. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p>		<p>http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школа</p>

					<ul style="list-style-type: none"> • Повороты на 	<p>3. определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <p>4. повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>5. контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>6. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</p> <p>1. закрепляют и совершенствуют технику</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>лыжах способом переступания</p> <p>поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; 2. контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 3. применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p>		
				<ul style="list-style-type: none"> • Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» 	<p>1. изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; 2. разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p>		

					<ul style="list-style-type: none"> • Спуск на лыжах с пологого склона • Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона 	<p>3. разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>4. контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>1. закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</p> <p>2. контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>1. рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;
2. разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;
3. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;
4. разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;
5. контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

4.5. Спортивные игры

Баскетбол

- Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди

1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;

					<ul style="list-style-type: none"> • Ведение 	<p>2. закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>3. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>4. закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p> <p>5. знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p> <p>1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения б/б мяча, выделяют отличительные</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

баскетбольного
мяча

элементы их техники;
2. закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;
3. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения б/б мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;
4. разучивают технику ведения б/б мяча «по кругу» и «змейкой».

- Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места

1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска б/б мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;
2. описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;
3. разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;

						4. контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)		
					<p><u>Волейбол</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прямая нижняя подача мяча в волейбол 	<ol style="list-style-type: none"> 1. закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; 2. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; 3. разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; 4. контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); 5. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и 		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школ

					<ul style="list-style-type: none">• Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	<p>подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none">1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;2. закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);3. закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

- Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху

Футбол

приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).

1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;
2. закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);
3. закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).

					<ul style="list-style-type: none"> • Удар по неподвижному мячу • Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы • Ведение футбольного мяча 	<p>1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>2. закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p>3. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.</p> <p>1.рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>2. закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>1.рассматривают, обсуждают</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

- Обводка мячом ориентиров

и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;
2. закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

1. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;
2. описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;
3. определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по

						<p>разучиванию техники обводки учебных конусов; 4. разучивают технику обводки учебных конусов; 5. контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>		
5	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
				<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>1. осваивают содержание рабочей программы базовой физической подготовки 2. демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>		<p>http://www.gto.ru.</p>	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1 четверть – 18 ч.	<p>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 -1 ч.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности: Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Самостоятельное составление индивидуального режима дня 1 ч.</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура: нормы ГТО – 2 ч.</p> <p>Легкая атлетика – 12 ч</p>	18	6		
1.	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. 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	1			
2.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты.	1			
3.	Легкая атлетика Контрольный урок – бег 60 м. Подвижные игры на развитие быстроты	1	1		Зачет
4.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Подвижные игры с метанием мяча.	1			
5.	Легкая атлетика Контрольный урок – метание мяча на дальность. Подвижные игры с метанием мяча	1	1		Зачет
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1			

	способом «согнув ноги» Подвижные игры с прыжками.				
7.	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Национальные виды спорта – «Русская лапта»	1			
8.	Легкая атлетика. Контрольный урок - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		зачет
9.	Легкая атлетика – техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Национальные виды спорта – «Русская лапта»	1			
10.	Легкая атлетика Контрольный урок – кросс 1000 м. Национальные виды спорта – «Русская лапта»	1	1		зачет
11.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание.	1			
12.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО- наклон вперед , челночный бег, или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	1			
13.	Легкая атлетика –метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
14.	Легкая атлетика –метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»				
15.	Легкая атлетика Контрольный урок - метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1		Зачет
16.	Легкая атлетика. Контрольный урок -. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1		Зачет
17.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств.				
18..	Способы самостоятельной деятельности – Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			

2 четверть – 14 ч.	Спортивные игры Баскетбол- 6 ч. Спортивная гимнастика - 7ч. Оздоровительная физическая культура – 1 ч	14	5		
19.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Баскетбол- передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
20.	Баскетбол – совершенствование - передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
21.	Баскетбол – ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
22.	Баскетбол. Контрольный урок -. комбинация из элементов ведения и передачи мяча.	1	1		Зачет
23.	Баскетбол - бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
24.	Баскетбол. Контрольный урок - бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1		Зачет
25.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. Акробатика- кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения.	1			
26.	Акробатика – кувырок вперед ноги «скрестно», кувырок вперед в группировке. Опорный прыжок на гимнастического козла.				
27.	Гимнастика. Контрольный урок - опорный прыжок на гимнастического козла. Акробатика – кувырок назад в группировке, кувырок назад из стойки на лопатках.	1	1		Зачет
28	Акробатика – комбинация из акробатических упражнений. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1			

29	Акробатика. Контрольный урок - комбинация из акробатических упражнений.	1	1		Зачет
30	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			
31	Спортивная гимнастика. Контрольный урок - гимнастическая полоса препятствий (бревно, стенка, скамейка)	1	1		Зачет
32.	Оздоровительная физическая культура. 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.	1			
3 четверть- 18 ч	Лыжная подготовка – 15 ч. Прикладно-ориентированная физическая культура: нормы ГТО –1 ч. Знания о физической культуре – 1 ч. Способы самостоятельной деятельности- 1 ч.	18	4		
33.	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Форма занятий для лыжной подготовки. Подготовка инвентаря.	1			
34.	Лыжная подготовка –передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
35.	Лыжная подготовка – совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
36.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - техника попеременного двухшажного хода.	1	1		Зачет
37.	Лыжная подготовка - повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
38.	Лыжная подготовка – подъем в гору «лесенкой». Спуск с пологого склона в средней стойке.	1			
39.	Лыжная подготовка - совершенствование	1			

	подъем в гору «лесенкой». Спуск с пологого склона в средней стойке.				
40.	Лыжная подготовка Контрольный урок - подъем в гору «лесенкой». Эстафеты на лыжах.	1	1		зачет
41.	Лыжная подготовка. Контрольный урок - спуск с горы в средней стойке. Эстафеты на лыжах.	1	1		Зачет
42.	Лыжная подготовка – преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
43.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 3 км – развитие выносливости	1			
44.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 3 км, с использованием разученных ходов.				
45.	Лыжная подготовка – подвижные игры на лыжах	1			
46.	Лыжная подготовка - подвижные игры на лыжах	1			
47.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 2 км – развитие выносливости	1			
48.	Прикладно-ориентированная физическая культура -1 ч Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-лыжные гонки 2 км	1	1		зачет
49.	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. Корректирующая гимнастика.	1			
50.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1			

4 четверть – 18 ч.	Спортивные игры Волейбол- 6 ч. Легкая атлетика + футбол – 12 ч.	18	8		
51.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – нижняя прямая подача мяча. Пионербол.	1			
52.	Волейбол – совершенствование нижней прямой подачи. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
53.	Волейбол Контрольный урок – нижняя прямая подача мяча. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	1		Зачет
54.	Волейбол -приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Пионербол	1			
55.	Волейбол - приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. Пионербол.	1			
56.	Волейбол Контрольный урок – нижний прием мяча через сетку после набрасывания.	1	1		Зачет
57.	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
58.	Легкая атлетика. Контрольный урок - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание.	1	1		Зачет
59.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1			
60.	Легкая атлетика Контрольный урок – метание мяча на дальность. Футбол - удар по неподвижному мячу. Учебная игра футбол.	1	1		зачет
61.	Легкая атлетика – совершенствование техники бега на короткие дистанции. Футбол – учебная игра.	1			

62.	Легкая атлетика. Контрольный урок – бег 60 м. Футбол – остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Футбол – учебная игра.	1	1		Зачет
63.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Футбол- ведение футбольного мяча, обводка мячом конусов. Футбол- учебная игра.	1			
64.	Легкая атлетика. Контрольный урок- прыжок в длину с разбега. Футбол – учебная игра.	1	1		Зачет
65.	Легкая атлетика – техника бега на длинные дистанции. Контрольный урок – кросс 1000 м.	1	1		Зачет
66.	Футбол- комбинация из технических элементов. Учебная игра	1			
67	Футбол Контрольный урок- комбинация из технических элементов.	1	1		Зачет
68	Национальные виды спорта – «Русская лапта»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23		

Контрольно-измерительные материалы 5 класс

Классы	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.0	8.20	8.40
	Прыжок в длину	330	300	270	300	280	230
	Прыжок в высоту	115	0	90	110	100	85
	Метание мяча	36	29	21	23	18	15
	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4			
	Подтягивание на низкой перекладине				17	14	9
	Бег на лыжах 2 км.	14.0	14.30	15.0	14.30	15.0	15.30

Уровень физической подготовленности (мальчики)

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Прыжок в длину с места (см)					
10,0-10,5	166 и выше	153- 165	141- 152	124 -139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162- 174	150- 161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164- 176	152- 163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171- 183	159- 170	142-157	141 и ниже
12,0-12,5	187 и выше	174- 186	163- 173	145 - 160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151- 166	150 и ниже
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)					
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-3	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м.(сек.)					
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
Бег 1000 м. (мин.сек)					
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06 – 5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57- 6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,0-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше

Уровень физической подготовленности

(девочки)

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Прыжок в длину с места (см)					
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,0-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)					
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,0-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м.(сек.)					
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,0-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
Бег 1000 м. (мин.сек)					
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,0-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

- бронзовый значок | - серебряный значок | - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10 5	10 6	10 7	10 5	10 6	10 7

