

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 Центрального района Волгограда»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Патриот»  
5-9 класс

Волгоград 2025

## **Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5-6 классов составлена на основе

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.). Образовательной программы МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Акурай». Положения о рабочей программе МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Акурай».

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-6 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

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

### **Требования к уровню подготовки учащихся 5-6 классов**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол , баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося
- историю возникновения игр футбол ,баскетбол , волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

## **Уметь**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

## **Демонстрировать:**

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности»

(операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся

значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;



— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

### **Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5 -6 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Содержание предмета « Физическая культура»**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития

физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований. Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть --- разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и

интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий) Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений

утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижение по гимнастической скамье (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

#### Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

#### Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевого линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевого линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии.

Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Тематическое планирование «Физическая культура» 5 - 6 класс

| № п/п      | Разделы и темы  | Кол-во часов |
|------------|---|--------------|
| <b>I</b>   | <b>Знания о физической культуре</b>   | <b>5</b>     |
| 1          | История физической культуры   | 1            |
| 2          | Базовые понятия физической культуры /судейство/   | 2            |
| 3          | Физическая культура человека  | 2            |
| <b>II</b>  | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  | <b>7</b>     |
| 1          | Организация и проведение занятий физической культурой:  | 5            |
|            | 1.Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий   | 1            |
|            | 2.Составление плана индивидуальных занятий  | 1            |
|            | 3.Подбор подводящих упражнений  | 1            |
|            | 4.Подбор подготовительных упражнений  | 1            |
|            | 5.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств Оценка эффективности занятий физической культурой | 1            |
|            |   | 2            |
| <b>III</b> | <b>Физическое совершенствование</b>   | <b>56</b>    |
| 1          | Физкультурно-оздоровительная деятельность   | 9            |
| 2          | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью\  | 24           |
| 3          | Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью   | 17           |
| 4          | Упражнения культурно – этнической направленности  | 6            |
| <b>V</b>   | <b>Всего</b>  | <b>68</b>    |

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5-6 класс

| №<br>ур<br>ок | Тема урока       | Кол<br>часов | Основные виды учебной<br>деятельности.  | Требования к результату   | Формы<br>контроля.                  | Оборудование                 |
|---------------|------------------|--------------|---|---|-------------------------------------|------------------------------|
|               |                  |              |   |   |                                     |                              |
| 1.            | Высокий<br>старт | 1            | Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Групповой, парный                   | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 2             | Стартовый разгон | 1            | Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.   | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>   | Индивидуальный контроль бега на 30м | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |



|   |                          |   |   |   |                                      |                              |
|---|--------------------------|---|---|---|--------------------------------------|------------------------------|
|   |                          |   | Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  |                                      |                              |
| 3 | Низкий старт             | 1 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, Эстафета   | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Групповой, парный                    | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 4 | Бег 60 метров            | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуальный контроль бега на 60 м | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.                                       | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  | Индивидуальный                       | Флажки<br>рулетка            |

|   |                          |   |  |   |  |                            |
|---|--------------------------|---|--|---|--|----------------------------|
|   |                          |   |  | <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>   |  |                            |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 | <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>  | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуальный контроль прыжка в длину | Флажки<br>рулетка          |
| 7 | Метание малого мяча      | 1 | <p>Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p> | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуальный                         | Флажки<br>Мячи для метания |

|    |                        |   |   |   |   |   |
|----|------------------------|---|---|---|---|---|
| 8  | Метание<br>малого мяча | 1 | Метание мяча на<br>дальность .ОРУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Развитие<br>скоростно-силовых<br>качеств | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуал<br>ьный<br>контроль<br>метания<br>мяча | Флажки<br><br>Мячи для метания                        |
| 9  | Прыжок<br>в высоту     | 1 | Прыжок в высоту с 7–9<br>шагов разбега. ОРУ..   | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуал<br>ьный                                | Флажки<br><br>Стойки для<br>прыжков в\в<br><br>Планка |
| 10 | Прыжок<br>в высоту     | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-<br>силовых качеств   | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения</p>   | Индивидуал<br>ьный                                | Флажки<br><br>Стойки для<br>прыжков в\в<br><br>Планка |

|    |                          |   |   |   |                                      |                              |
|----|--------------------------|---|---|---|--------------------------------------|------------------------------|
|    |                          |   |   | разнообразных форм занятий физической культурой   |                                      |                              |
| 11 | Бег на длинные дистанции | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости             | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Групповой,                           | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | Бег 1000 м. ОРУ   | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Индивидуальный контроль бег на 1000м | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 13 | История Олимпийских игр  | 1 | Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  | Фронтальный                          | Компьютер<br>Проектор        |

|         |        |   |  |  |           |                              |
|---------|--------|---|--|--|-----------|------------------------------|
|         |        |   | Принципы олимпизма<br>Идеалы и символика ОИ.   | <b>Предметные результаты :</b> Способность<br>отбирать физические упражнения по их<br>функциональной направленности<br><br><b>Метапредметные результаты :</b> Владение<br>способами организации и проведения<br>разнообразных форм занятий физической<br>культурой.  |           |                              |
|         |        |   | <b>Спортивные игры—<br/>Футбол 5 часов.</b>  |  |           |                              |
| №<br>14 | Футбол | 1 | Инструктаж по Т.Б<br>.Терминология футбола<br>Основные правила игры в<br>футбол. Передвижения<br>игрока. Игра в мини-<br>футбол. Развитие<br>координационных<br>качеств. | <b>Личностные результаты:</b> Владение<br>навыками выполнения жизненно важных<br>двигательных умений<br><br><b>Предметные результаты :</b> Способность<br>отбирать физические упражнения по их<br>функциональной направленности<br><br><b>Метапредметные результаты :</b> Владение<br>способами организации и проведения<br>разнообразных форм занятий физической<br>культурой | Групповой | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 15      | Футбол | 1 | Удары внешней и<br>внутренней стороной<br>стопы. Игра в мини-<br>футбол Удары серединой<br>и внутренней частью<br>подъёма.Развитие<br>координационных<br>качеств.        | <b>Личностные результаты:</b> Владение<br>навыками выполнения жизненно важных<br>двигательных умений<br><br><b>Предметные результаты :</b> Способность<br>отбирать физические упражнения по их<br>функциональной направленности<br><br><b>Метапредметные результаты :</b> Владение<br>способами организации и проведения   | Групповой | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |

|    |        |   |  |   |                             |                              |
|----|--------|---|--|---|-----------------------------|------------------------------|
|    |        |   |  | разнообразных форм занятий физической культурой   |                             |                              |
| 16 | Футбол | 1 | Остановка мяча внутренней стороной стопы,. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой      | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ф.к.</p>                 | Групповой                   | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 17 | Футбол | 1 | Ведение мяча различными способами . Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.        | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p><b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p> | Групповой                   | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |
| 18 | Футбол | 1 | Введение мяча в игру из-за боковой линии.. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. | <p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>   | Оценка техники ведения мяча | Флажки<br>Секундомер<br>мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

### Тематическое планирование на II четверть 14 часов

|    |            |   |  |   |                |  |
|----|------------|---|--|---|----------------|--|
| 19 | Гимнастика | 1 | Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.               | Индивидуальный | Гимнастические палки<br>Скакалки<br>Скамейки |
| 20 | Гимнастика | 1 | Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный | Гимнастические палки<br>Скакалки<br>Скамейки |

|    |            |   |  |   |                |   |
|----|------------|---|--|---|----------------|---|
| 21 | Гимнастика | 1 | .Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей                     | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный | Гимнастические палки<br>Скакалки            |
| 22 | Гимнастика | 1 | Акробатика..Кувырок вперед и наз ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ад.                   | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки |
| 23 | Гимнастика | 1 | Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки |



|    |            |   |  |   |                           |   |
|----|------------|---|--|---|---------------------------|---|
| 24 | Гимнастика | 1 | Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                             | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Групповой, индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки                 |
| 25 | Гимнастика | 1 | Опорный прыжок. Висы и упоры.  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | индивидуальный            | Гим.маты<br>Козёл гимна                                     |
| 26 | Гимнастика | 1 | Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | индивидуальный            | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки<br>Козёл гимна. |

|    |            |   |   |   |                           |  |
|----|------------|---|---|---|---------------------------|--|
| 27 | Гимнастика | 1 | Опорный прыжок. Висы и упоры<br>Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                           | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Групповой, индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки<br>Козёл гимна |
| 28 | Гимнастика | 1 | ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Групповой, индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки<br>Канат       |
| 29 | Гимнастика | 1 | Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей      | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Групповой, индивидуальный | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки<br>Канат       |

|    |                                     |   |  |   |                                      |   |
|----|-------------------------------------|---|--|---|--------------------------------------|---|
| 30 | Гимнастика                          | 1 | Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка выполнения техники лазанья.   | Гимнастические маты<br>Скакалки<br>Скамейки |
|    |                                     |   | <b>Основы знаний -2часа.</b>   |   |                                      |   |
| 31 | Организация здорового образа жизни. | 1 | Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.        | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ф. культурой         | Фронтальный                          | Компьютер.<br>Проектор                      |
| 32 | Организация здорового образа жизни. | 1 | Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Тестирование по теме Организация ЗОЖ | Компьютер.<br>Проектор                      |

**Тематическое планирование на III четверть-22 часа**

|             |                                     |   |  |   |                                 |                       |
|-------------|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------------|-----------------------|
| 3<br>3<br>- | Судейство и правила спортивных игр. | 1 | Судейство и правила спортивных игр:<br>-игра футбол<br>-игра баскетбол<br>-игра волейбол | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Фронтальны<br>й                 | Компьютер<br>Проектор |
| 3<br>4      | Судейство и правила спортивных игр  | 1 | Судейство и правила спортивных игр:--игра баскетбол-игра волейбол                        | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка знаний правил спорт.игр. | Компьютер<br>Проектор |

|             |                              |   |  |   |   |                 |
|-------------|------------------------------|---|--|---|---|-----------------|
| 3<br>5      | Стойка и передвижения игрока | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол          | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный                      | Мячи<br>Свисток |
| -<br>3<br>6 | Стойка и передвижения игрока | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Мячи<br>Свисток |
| 3<br>7      | Ведение мяча на месте.       | 1 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола                    | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный, групповой           | Свисток<br>Мячи |

|             |                                  |   |   |  |                                   |                 |
|-------------|----------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|-----------------|
| 3<br>8      | Ведение мяча на месте.           | 1 | Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Индивидуальный, парный, групповой | Мячи<br>Свисток |
| 3<br>9      | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола            | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой. | Индивидуальный, парный, групповой | Мячи<br>Свисток |
| 4<br>0<br>- | Стойки и повороты                | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |

|             |                                    |   |   |   |                                       |                 |
|-------------|------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|-----------------|
| 4<br>1<br>- | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком.    | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка техники передачи мяча          | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>2      | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                            | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный, групповой     | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>3      | Ведения мяча в высокой стойке      | 1 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка техники ведения мяча на месте. | Свисток<br>Мячи |

|        |                                     |   |  |  |                                   |                 |
|--------|-------------------------------------|---|--|--|-----------------------------------|-----------------|
| 4<br>4 | Броски мяча одной и двумя руками    | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>5 | Броски мяча одной и двумя руками    | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок движения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола     | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Оценка техники броска мяча        | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>6 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой. | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |



|             |                                       |   |   |  |                                   |                 |
|-------------|---------------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|-----------------|
| 4<br>7<br>- | Ведения мяча с изменением направления | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>8      | Броски мяча в кольцо                  | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, | Индивидуальный, групповой         | Свисток<br>Мячи |
| 4<br>9      | Броски мяча в кольцо                  | 1 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, | Индивидуальный, групповой         | Свисток<br>Мячи |

|        |                                  |   |   |  |  |                 |
|--------|----------------------------------|---|---|--|--|-----------------|
| 5<br>0 | Вырывание и выбивание мяча.      | 1 | .Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, | Индивидуальный, групповой  | Свисток<br>Мячи |
| 5<br>1 | Учебно – тренировочная игра 3х 3 | 1 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол   | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, | Индивидуальный, групповой  | Свисток<br>Мячи |
| 5<br>2 | Учебно – тренировочная игра 3х 3 | 1 | Бросок одной рукой от плеча на месте.. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.                                    | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, | Индивидуальный контроль.<br>Прыжки на скакалке за 1 минуту<br>Мальчики<br>110-91-90<br>Девочки<br>90-71-70 | Свисток<br>Мячи |

|        |   |   |   |  |   |                     |
|--------|---|---|---|--|---|---------------------|
| 5<br>3 | Учебно—<br>тренировочна<br>я игра 4 х 4 | 1 | Стойка и передвижения<br>игрока. Ведение мяча на<br>месте. Ловля мяча двумя<br>руками от груди на месте.<br><br>Игра в мини-баскетбол.<br>Развитие<br>координационных качеств | <b>Личностные результаты:</b> Владение<br>навыками выполнения жизненно важных<br>двигательных умений <b>Предметные<br/>результаты :</b> Способность отбирать<br>физические упражнения по их<br>функциональной<br>направленности <b>Метапредметные<br/>результаты :</b> Владение способами<br>организации и проведения разнообразных<br>форм занятий физической культурой | Индивидуал<br>ьный,<br>групповой                  | Свисток<br><br>Мячи |
| 5<br>4 | Учебно—<br>тренировочна<br>я игра 4 х 4 | 1 | Бросок двумя руками от<br>головы с места. Игра в<br>мини-баскетбол. Развитие<br>координационных качеств   | <b>Личностные результаты:</b> Владение<br>навыками выполнения жизненно важных<br>двигательных умений <b>Предметные<br/>результаты :</b> Способность отбирать<br>физические упражнения по их<br>функциональной<br>направленности <b>Метапредметные<br/>результаты :</b> Владение способами<br>организации и проведения разнообразных<br>форм занятий физической культурой | Оценка<br>техники<br>Передачи<br>мяча в<br>парах. | Свисток<br><br>Мячи |

#### Тематическое планирование на 4 четверть 14 часов

|    |           |   |  |   |   |                     |
|----|-----------|---|--|---|---|---------------------|
| 55 | Волейбол. | 1 | Стойка и перемещение<br>игрока. Передача мяча<br>сверху двумя руками в<br>парах. Игра по<br>упрощенным правилам.<br>Развитие<br>координационных<br>способностей. | <b>Личностные результаты:</b> Владение<br>навыками выполнения жизненно важных<br>двигательных умений <b>Предметные<br/>результаты :</b> Способность отбирать<br>физические упражнения по их<br>функциональной<br>направленности <b>Метапредметные<br/>результаты :</b> Владение способами | Индивидуал<br>ьный,<br>парный,<br>групповой | Свисток<br><br>Мячи |
|----|-----------|---|--|---|---|---------------------|

|     |           |   |  |   |   |                 |
|-----|-----------|---|--|---|---|-----------------|
|     |           |   |  | организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  |   |                 |
| 56  | Волейбол. | 1 | Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.       | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Свисток<br>Мячи |
| 57- | Волейбол. | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача                          | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный, групповой             | Свисток<br>Мячи |
| 58  | Волейбол. | 1 | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные</b>  | Оценка техники нижней прямой подачи           | Свисток<br>Мячи |

|    |           |   |   |  |                                   |                 |
|----|-----------|---|---|--|-----------------------------------|-----------------|
|    |           |   |   | <b>результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  |                                   |                 |
| 59 | Волейбол. | 1 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача,). Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |
| 60 | Волейбол. | 1 | Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.   | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный, парный, групповой | Свисток<br>Мячи |

|    |                          |   |  |  |                           |                      |
|----|--------------------------|---|--|--|---------------------------|----------------------|
| 61 | Бег на длинные дистанции | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Бег 1000\1500 метров. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной | Групповой, индивидуальный | Секундомер<br>Флажки |
|----|--------------------------|---|--|--|---------------------------|----------------------|

|    |                          |   |   |   |  |                      |
|----|--------------------------|---|---|---|--|----------------------|
|    |                          |   |   | направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой   |  |                      |
| 62 | Бег на длинные дистанции |   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение эстафет. Развитие выносливости. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  | Индивидуальный контрольБег 1 км.на время | Секундомер<br>Флажки |
| 63 | Бег 60 метров            | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ . . Бег в медленном темпе до 6 минут.       | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой. | Парный, индивидуальный                   | Секундомер<br>Флажки |
| 64 | Бег 60 метров            | 1 | Бег 60 м.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                                | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной  | Индивидуальный контроль<br>Бег 60 м      | Секундомер<br>Флажки |

|    |                                  |   |   |  |  |                  |
|----|----------------------------------|---|---|--|--|------------------|
|    |                                  |   |   | направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой  |  |                  |
| 65 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Парный, индивидуальный                 | Мячи для метания |
| 66 | Метание малого мяча на дальность | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.   | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты</b> : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Парный, индивидуальный                 | Мячи для метания |
| 67 | Метание в цель                   | 1 | Бег в медленном темпе до 8 минут. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные</b>  | Индивидуальный контроль Метание в цель | Мячи для метания |

|    |                          |   |  |   |                |                   |
|----|--------------------------|---|--|---|----------------|-------------------|
|    |                          |   |  | <b>результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.  |                |                   |
| 68 | Прыжки в длину с разбега | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. .Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности <b>Метапредметные результаты :</b> Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой | Индивидуальный | Флажки<br>Рулетка |





**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету  
«Физическая культура» для учащихся 5-6 классов.**

**Литература:**

1. Лях В.И Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях А.А. Зданевич, -М.: просвещение 2011.
2. .В.И.Лях учебник Физическая культура 5-6-7 класс.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-11 классы /В.И. Ковалько. М.: Вако 2006.
4. Г.И.Мейксон. Физическая культура. 5-7 классы. М., Просвещение, 2008.
5. . М.И.Васильева, И.А.Гордияш .Физическая культура 1-11кл. Развернутое тематическое планирование. Волгоград, Учитель, 2010.
6. В.И.Виненко, Поурочные планы 5класс, - Волгоград, Учитель, 2006.
7. М.Д.Рипа, Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. М., Просвещение, 1994.
8. .Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры . М., 2000.
9. . Э. Найминов. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. М., 2001.
- 10..Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
- 11..А.Н.Макаров. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
- 12.. И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. Практикум по лёгкой атлетике - М.,1999.
- 13.Г. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Лёгкая атлетика в школе - М.,1998.
- 14.. О. Листов. Спортивные игры на уроках физкультуры - М., 2001.
- 15.. В.С.Кузнецов.Г.А, Колодницкий, Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -М., 2003.
- 16.Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. Урок в современной школе - М., 2004.

17.И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. Спорт в школе - М., 2003.

18.Журнал «Физическая культура в школе»

19.В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2010

20.В.И. Лях, А.А.Зданевич . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М., Просвещение, 2009.

### **Литература для учащихся :**

1.В.И.Лях учебник Физическая культура 5-6-7 класс.

### **Интернет ресурсы:**

Учительский портал. - Режим доступа: <http://uchportal.ru/102-1-0-13511>

Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.Su>.

Прошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

### **ГРАФИК КОНТРОЛЯ 5-6 класс**

| Раздел          | Тема                      | Контроль двигательных действий |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------|
| Лёгкая атлетика | Стартовый разгон          | Бег 30 м                       |
|                 | Бег 60м                   | Бег 60м                        |
|                 | Прыжок в длину с разбега  | Прыжки в/д с разбега           |
|                 | Метание мяча на дальность | Метание мяча                   |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
|                               | Бег на средние дистанции                 | Бег 1000м  |
| Спортивные игры.<br>Футбол    | футбол                                   | Оценка техники удара по мячу                         |
|                               | Футбол                                   | Оценка техники остановки мяча                        |
|                               | Футбол                                   | Оценка техники ведения мяча                          |
|                               | Футбол                                   | Оценка игры  |
|                               | Гимнастика                               | Техника выполнения кувырка вперёд и назад ,          |
|                               | Гимнастика                               | Техника выполнения опорного прыжка                   |
|                               | Гимнастика                               | Техника выполнения виса и упора                      |
|                               | Гимнастика                               | Техника выполнения лазанья                           |
| Спортивные игры<br>.Баскетбол | Ведение мяча                             | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |
|                               | Мониторинг успеваемости за 1 е полугодие | 1.Подъём туловища. 2.Прыжок в длину с места.         |
|                               | Остановка двумя шагами и прыжком         | Оценка техники стойки и передвижения игрока          |
|                               | Передача мяча двумя руками сверху.       | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.    |
|                               | Ведение мяча в высокой стойке на месте   | Оценка техники ведения мяча на месте                 |

|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
|                               | Броски мяча одной и двумя руками                       | Оценка техники броска мяча  |
|                               | Ведение мяча с изменением направления                  | Оценка техники ведения мяча   |
|                               | Броски мяча в кольцо                                   | Оценка техники броска мяча в кольцо   |
|                               | Учебно-тренировочная игра                              | Прыжки на скакалке за 1 мин.  |
|                               | Учебно-тренировочная игра                              | Оценка техники передачи мяча в парах  |
| Спортивные игры<br>.Волейбол. | Передача мяча двумя руками                             | Техника передачи мяча двумя руками  |
|                               | Прием мяча снизу двумя руками                          | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками                                   |
|                               | Подача мяча через сетку                                | Техника нижней прямой подачи мяча   |
| Лёгкая атлетика               | Бег на средние дистанции                               | Бег 1 км на время   |
|                               | Бег 60 метров  | Бег 60 метров   |
|                               | Метание малого мяча на дальность                       | Метание мяча на дальность   |
|                               | Метание в цель   | Метание в цель  |
|                               | Тестовый контроль физической подготовки за 2 полугодие | Прыжок в длину ; подтягивание –мальчики<br>,сгибание рук в упоре лёжа- девочки. |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

| класс | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |         |      |      |
|-------|---------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
|       | Учащиеся                  | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|       | Оценка                    | “5”               | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 5     | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.5               | 9.3  | 9.7  | 8.9     | 9.7  | 10.1 |
| 5     | Бег 30 м, секунд          | 5.0               | 6.1  | 6.3  | 5.1     | 6.3  | 6.4  |
| 5     | Бег 1000м.мин.            | 4,30              | 5,00 | 5,30 | 5,00    | 5,30 | 6,00 |
| 5     | Бег 500м. мин             | 2.10              | 2.30 | 2.50 | 2.30    | 2.50 | 3.10 |
| 5     | Бег 60 м, секунд          | 10,2              | 10,5 | 11,3 | 10,3    | 11,0 | 11,5 |
| 5     | Бег 2000 м, мин           | Без учета времени |      |      |         |      |      |

|          |  |            |            |            |            |            |            |
|----------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>5</b> | <b>Прыжки в длину с места</b>                      | <b>195</b> | <b>160</b> | <b>140</b> | <b>185</b> | <b>150</b> | <b>130</b> |
| <b>5</b> | <b>Подтягивание на высокой перекладине</b>         | <b>6</b>   | <b>4</b>   | <b>1</b>   | <b>19</b>  | <b>10</b>  | <b>4</b>   |
| <b>5</b> | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>      | <b>17</b>  | <b>12</b>  | <b>7</b>   | <b>12</b>  | <b>8</b>   | <b>3</b>   |
| <b>5</b> | <b>Наклоны вперед из положения сидя</b>            | <b>10+</b> | <b>6</b>   | <b>2-</b>  | <b>15+</b> | <b>8</b>   | <b>4-</b>  |
| <b>5</b> | <b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b> | <b>35</b>  | <b>30</b>  | <b>20</b>  | <b>30</b>  | <b>20</b>  | <b>15</b>  |
| <b>5</b> | <b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>             | <b>34</b>  | <b>32</b>  | <b>30</b>  | <b>38</b>  | <b>36</b>  | <b>34</b>  |
| <b>5</b> | <b>Метание т.мяча на дальность м.</b>              | <b>25</b>  | <b>22</b>  | <b>19</b>  | <b>22</b>  | <b>19</b>  | <b>16</b>  |
| <b>5</b> | <b>Прыжок в длину с разбега</b>                    | <b>340</b> | <b>300</b> | <b>260</b> | <b>300</b> | <b>260</b> | <b>220</b> |

