

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСТВИЦА»



Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

основное общее образование

(Федеральный компонент государственного стандарта общего образования)

Количество часов - **68 (2 часа в неделю)**

Составитель: **Кольцов Михаил Сергеевич**, учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа реализует основные идеи Федерального образовательного государственного стандарта основного общего образования (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре Ляха В.И. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2016). Программа составлена для обучающихся 5 класса и рассчитана на 68 часов (авторская программа – 102 часа); сроки ее реализации – 34 учебных недели.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», который был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. с целью «использование его на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» будет добавлен в 5 классе за счет часов внеурочной деятельности (программа внеурочной деятельности «Волейбол»).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умениями оценивать ситуацию;
- способов спортивной деятельности

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию. определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

В результате изучения темы **«Легкоатлетические упражнения»**:

Обучающийся научится:

- различным способам ходьбы, бега;
- выполнять основные движения в прыжках в длину с места и с разбега; выполнять основные движения в метании мяча в цель и на дальность;
- технике выполнения специальных беговых упражнений/СБУ/, специальных прыжковых упражнений/СПУ/, общеразвивающих упражнений/ОРУ/;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, универсальным умениям по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений;
- бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом; выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- бегать с максимальной скоростью (60 м).

Обучающийся получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений; комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения темы **«Гимнастика»:**

Обучающийся научится:

- кувырмак вперед и назад;
- лазанью по наклонной и горизонтальной скамейке различными способами; строевым упражнениям, перестроениям на месте и в движении; упражнениям в висе стоя и лежа;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- осваивать технику разучиваемых акробатических и гимнастических упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять более сложные технические действия, недоступные другим ученикам;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения тем **«Волейбол»** и **«Баскетбол»:**

Обучающийся научится:

- соблюдению правил техники безопасности при выполнении заданий; выполнять основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; уметь играть в волейбол и баскетбол; возможности бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; организовывать и проводить соревнования по баскетболу, пионерболу, волейболу.

Требования к уровню физической подготовки обучающихся 5 класса

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	4,9	5,6	6,2	5Д	5,9	6,5
Бег 60 м с высокого старта, с	9,8	10,4	11,2	10,2	10,6	11,2
Бег 1000 м, (мин, с)	4,46	4,47-7,45	7,46	5,20	5,21-8,20	8,21
Бег на месте в максимальном темпе, 5 с (кол-во шагов)	24	22	20	22	20	18
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	-	-	-	17	14	9
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,3	8,9	9,6	8,9	9,5	10,0
Шестиминутный бег, м	1350	1150	950	1150	950	750
Прыжок в длину с места, см	195	170	140	180	155	130

Метание теннисного мяча, м	36	29	21	23	18	15
Кросс 2 км, мин, с	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Метание набивного мяча, см	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Подъем туловища за 30 с. (кол-во раз)	22	11-21	10	19	10-18	9
Наклон вперед из положения сидя (см)	11	6-10	5	15	8-14	7
Прыжки на скакалке, 1 мин (кол-во раз)	105	99-85	84	115	114-96	95
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	15	12	13	10	8

Раздел 2. Содержание разделов учебного предмета

Легкая атлетика (18 часов). История и современное развитие физической культуры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости). Прыжковые упражнения. Развитие основных физических качеств. Упражнения в метании малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3-6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 30-60 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 800 м (девочки) и до 1000 м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8-10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см); сочетание разбега с толчком и полетом (угол взлёта 15-30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперед или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4-6 шагов) и полного (8-12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвертом (скрестным) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с основами акробатики (16 часов). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы

упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организующие команды и приемы. Упражнения на перекладине. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Специальная физическая культура. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Прикладная физическая подготовка: ходьба и бег, выполняемые разными способами в разных условиях.

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, т. п.). Мальчики - подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки - подтягивание из вися лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине (не менее трёх элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50-60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание - руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3-5 элементов) (составляют учащиеся).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

Спортивные игры (18 часов):

Подвижные игры. «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал – садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху.

Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

Баскетбол (10 часов). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. Физическое развитие человека. Технично-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

Волейбол (8 часов). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

Кроссовая подготовка (16 часов)

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

Преодоление кроссовой дистанции 1500 м, 1000 м на результат.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры (Волейбол)	8
3.	Гимнастика	16
3.	Кроссово-силовая подготовка	16
4.	Спортивные игры (Баскетбол)	10
5.	Л/атлетика	8
	ИТОГО:	68

Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание (корректировка рабочей программы)
			по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
раздел	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж №21 по ТБ на л/а. беседа о вреде курения. Контрольное троеборье. Игра.	1	1		
2	Повторение техники низкого старта. Специальные беговые упражнения. Игра	1	1		
3	Бег 60 м с низкого старта. Закрепление техники низкого старта. Эстафеты Игра	1	2		
4	Техника низкого старта. Эстафеты Игра	1	2		
5.	Бег на 60 м с низкого старта. Полоса препятствий. Правила соревнований. Игра	1	3		
6	Разучивание техники прыжка в длину с места. Техника передачи эстафетной палочки. Игра	1	3		
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Техника прыжка в длину с места. Игра	1	4		
8	Учёт по прыжкам в длину с места Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Игра	1	4		
9	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Нормативы ГТО. Игра	1	5		
10	Сдача норм ГТО на 1000 м. Игра	1	5		
раздел	Спортивные игры (волейбол)	8			
11.	Инструктаж №19 по ТБ на спорт играх. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	6		
12.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	6		
13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	7		
14	Техника нижней прямой подачи. Игра	1	7		
15	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра	1	8		

16.	Передача мяча в парах, тройках. Правила соревнований. Судейство.	1	8		
17	Верхняя передача в колоннах со сменой мест. Учебная игра.	1	9		
18	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1	9		
раздел	Гимнастика	16			
19	Инструктаж №8 по ТБ на гимнастике. О- акробатика. Игра	1	10		
20	Роль утренней гимнастики. Акробатика. Упражнения на бревне. Скакалка, Игра	1	10		
21	Акробатика, Упражнения на бревне. Развитие гибкости. Игра.	1	11		
22	Акробатика, Упражнения на бревне. Развитие прыгучести. Игра	1	11		
23	Акробатика, Упражнения на бревне. Развитие силы. Игра.	1	12		
24	Упражнения на бревне. Лазание по канату. Подтягивание, игра.	1	12		
25	Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие силы. Игра.	1	13		
26	Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие мышц брюшного пресса. Игра	1	13		
27	Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силы. Игра.	1	14		
28	Опорный прыжок. Висы и упоры. Развитие гибкости. Игра.	1	14		
29	Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие прыгучести. Игра	1	15		
30	Опорный прыжок. Виды испытаний при сдаче норм ГТО. Игра.	1	15		
31	Опорный прыжок. Упражнений на гибкость и силу при подготовке к сдаче норм ГТО. Игра.	1	16		
32	Упражнений на гибкость и силу при подготовке к сдаче норм ГТО. Игра	1	16		
33	Обязательные нормативы при сдаче норм ГТО. Игра.	1	17		
34	Подведение итогов пройденного материала. Игра.	1	17		
раздел	Кроссово-силовая подготовка	16			
35	Техника безопасности. Физические качества человека	1	18		
36	Развитие выносливости.	1	18		
37	Развитие выносливости.	1	19		
38	Развитие выносливости.	1	19		
39	Развитие силы.	1	20		

40	Развитие силы.	1	20		
41	Развитие силы.	1	21		
42	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21		
43	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22		
44	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22		
45	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	23		
46	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	23		
47	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	24		
48	Полоса препятствий.	1	24		
49	Полоса препятствий.	1	25		
50	Полоса препятствий.	1	25		
раздел	Спортивные игры (баскетбол)	10			
51	Инструктаж №19 по ТБ на спорт играх. Стойка и перемещение игрока. Учебная игра.	1	26		
52	Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом. Учебная игра.	1	26		
53	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. Учебная игра.	1	27		
54	Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	27		
55	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра.	1	28		
56	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Учебная игра.	1	28		
57	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	29		
58	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	29		
59	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	30		
60	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	30		
раздел	Легкая атлетика	8			
61	Инструктаж по ТБ №21. Техника высокого старта. Бег с ускорением. Прыжки на скакалке. Игра.	1	31		
62	Техника высокого старта. Эстафета 4*60. Прыжок в длину с разбега.	1	31		

	Игра				
63	Техника высокого старта. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м. Игра.	1	32		
64	Техника высокого старта.. Прыжок в длину с разбега.. Бег 1000 м. Игра	1	32		
65	Метание м/м на дальность. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега Бег 1000 м. Игра	1	33		
66	Метание м/м на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Игра	1	33		
67	Метание м/м на дальность. Бег 1000 м. Игра.	1	34		
68	Бег 1000 м. Игра	1	34		

Контрольные упражнения для определения уровня усвоения умений и навыков обучающихся 5 класса

Легкая атлетика

КУ №1

1. Низкий старт с последующим ускорением (по технике исполнения 2-3 раза).
2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (по технике исполнения 3-4 раза).
3. Спринтерский бег (30 м)

КУ №2

1. Высокий старт с последующим ускорением (по технике исполнения 2-3 раза).
2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» (по технике исполнения 3-4 раза).
3. Бег кроссовый 1000 м.

Гимнастика с элементами акробатики

КУ №1

1. Акробатические упражнения и комбинации (по технике исполнения).
2. Опорные прыжки с разбега через гимнастического козла (по технике исполнения 2-3 раза).
3. Лазание по канату - юноши: способом в три приема.

КУ №2

1. Упражнения и комбинации на перекладине (по технике исполнения).
2. Наклон вперед из положения, сидя (на результат).
3. Упражнения и комбинации на бревне (по технике исполнения).

Спортивные игры.

Волейбол

КУ №1

1. Подача мяча в волейболе (верхняя, нижняя) (по технике исполнения, 3 подачи).
Мальчики: «5» - 3 раза; «4» - 2 раза; «3» - 1 раз.
Девочки: «5» - 3 раза; «4» - 2 раза; «3» - 1 раз.
2. Прием и передача мяча на месте (по технике исполнения 7 раз).
Мальчики: «5» - 7 раз; «4» - 5 раз; «3» - 3 раза.
Девочки: «5» - 6 раз; «4» - 4 раза; «3» - 2 раза.
3. Прыжки в длину с места, см (на результат).

КУ №2

1. Прямой нападающий удар на месте (по технике исполнения).
2. Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).
3. Челночный бег 3 x 10 м (на результат).

Баскетбол


КУ №1

1. Ведение мяча на месте, в движении (по технике исполнения, 2-3 раза).
2. Ловля и передача мяча на месте и в движении (по технике исполнения).
3. Шестиминутный бег (на результат).

КУ №2

1. Броски мяча в корзину на месте (по технике исполнения, 10 бросков).
Мальчики: «5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5 раз.
Девочки: «5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз.
2. Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), сгибание туловища из положения лежа (девочки).

РАССМОТРЕНО
протокол заседания педагогического
совета №1 от 28.08.2019 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Романенкова Н.А.
29.08.2019 г.

