

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тихикова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.Я. Сидов

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5 КЛАСС  
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ  
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2016 г.» Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

#### Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры (волейбол)	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола	22
	Итого:	<b>68</b>

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании основной школы учащийся должен знать:

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

1.1 Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжные гонки.

5–9 классы. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей.

Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование темы (раздела);	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
<b>1.</b>	Базовая часть	<b>46</b>		
1.1.	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>-Естественные основы.</p> <p>- Социально-психологические основы.</p> <p>-Культурно-исторические</p>	В процессе урока	<p><i>5–6 классы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p><i>5–6 классы.</i> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p> <p>Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</li> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Волейбол</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Гимнастика с элементами акробатики.</li> <li>- Лёгкоатлетические упражнения.</li> <li>- Кроссовая подготовка.</li> </ul>		<p>5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий</p> <p>5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений 1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе</p> <p>5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>	
1.2.	Гимнастика с основами акробатики - Акробатика	<b>16</b>  8	Кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно)	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

	<p>- Опорный прыжок. Строевые упражнения</p> <p>-Вис</p> <p>-ОРУ</p> <p>-Подвижные игры</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.</p> <p>Строевой шаг. Повороты на месте. Повороты в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание в висе</p> <p>ОРУ, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении, «Запрещенное движение», «Светофор», «Фигуры», «Веревочка под ногами», Прыжок за прыжком»,»Прыжки по полоскам», « Кто обгонит», «Прыгуны и пятнашки», «Два лагеря», «Смена капитана», «Бездомный заяц», « Челнок», эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять висы и упоры.</p> <p>Подтягивание в висе: «5»-6 р.; « 4» - 4 р.; «3» -1 р.</p> <p>Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Знать правила игр.</p>
1.3.	<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>-Спринтерский бег, эстафетный бег</p> <p>-Прыжок в длину, в высоту. Метание малого теннисного мяча</p> <p>- Бег на длинные и средние дистанции</p> <p>- Подвижные игры</p> <p>- ОРУ</p>	<p><b>22</b></p> <p>6</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость (30, 60 м). Бег на результат (60м).</p> <p>Эстафеты: встречная, круговая, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м, на заданное расстояние.</p> <p>Бег в равномерном темпе 1000 метров.</p> <p>« Бег с флажками», Разведчики и часовые»</p> <p>«Попади в мяч», « Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Салки», «Салки маршем»</p> <p>Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ.</p>	<p>Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 метров)</p> <p>м.;10.2 –«5»</p> <p>;10.8 – «4»</p> <p>:11.4 –«3»</p> <p>Д: 10.4 –«5»</p> <p>10.9 –«4»</p> <p>11.6 –«3»</p> <p>Уметь прыгать в длину с разбега.</p> <p>Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега.</p> <p>Уметь метать мяч в горизонтальную, вертикальную цель, на дальность.</p> <p>Уметь бегать на дистанцию 1000 метров.</p> <p>Знать правила игр.</p>
1.4.	Спортивные игры	<b>29</b>		

	Волейбол -элементы волейбола  -подвижные игры, эстафеты.	10	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, сверху на месте и после передачи вперед, в парах, Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров «Пасовка волейболиста», «Летучий мяч», мини-волейбол. «Эстафеты: с элементами волейбола, встречная, линейная с передачами мяча,	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Оценка выполнения стойки и передвижений. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Оценка техники нижней прямой подачи.
<b>2.0.</b>	Вариативная часть	<b>22</b>		
2.1.	Баскетбол -элементы баскетбола - «Мини-баскетбол»	22	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте; с разной высотой отскок; с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте; в парах, в тройках; в круге; в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места; в движении; снизу в движении, после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте; с места со средней дистанции. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Позиционное нападение через скрестный выход. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; через заслон. Сочетание приемов: ( ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники ведения мяча на месте; с изменением направления. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места; в движении.

### Календарно- тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ урок а	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведе ния	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика 10 часов								
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 1		



				с низкого старта				
	Совершенство вание	2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство вание	3	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1		
	Учетный	4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6	Ком-плекс 1		
Бег на длинные и средние дистанции (6 ч)	Изучение нового материала	5	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Салки»	<b>Уметь</b> бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенство вание	6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Салки маршем»	<b>Уметь</b> бегать на дистанцию 1000 м ( на результат)	Текущий	Ком-плекс 1		
Бег по пересеченно й местности,	Изучение нового материала	7	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		

преодоление препятствий								
	Комбинированный	8	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	9	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой . ОРУ. П.И. «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	10	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. ОРУ. Преодоление препятствий. П.И . «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
<b>Гимнастика 16 ч</b>								
Висы. Строевые Упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	11	Гимнастика .Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. П.И. « Запрещенное движение»	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	12	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. П.И. « Светофор»	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. П.И. «Фигуры»	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

	Учетный	14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафета: «Веревочка под ногами»	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	Комплекс 2		
Акробатика (8 ч)	Изучение нового материала	15	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	16	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. П.И. «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	17	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. П.И. «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	18	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. П.И. «Бездомный заяц». ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	19	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. П.И. «Челнок». ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		

	Учетный	20	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручами. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и на-зад, стойки на лопатках	Комплекс 2		
	Комплексный	21	Акробатическая связка. Эстафеты с обручами. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять слитно акробатическую связку	Техника выполнения акробатической связки	Комплекс 2		
	Комплексный	22	Акробатическая связка. Эстафеты с обручами. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять слитно акробатическую связку	Техника выполнения акробатической связки	Комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения (4ч)	Изучение нового материала	23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.И. «Удочка» Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. П.И. «Прыжки по полоскам». Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	25	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. П.И. «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	26	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в	Уметь выполнять	Техника выполнения	Комплекс 2		

			движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. П.И. «Кто обгонит». Развитие силовых способностей	опорный прыжок, строевые упражнения	я опорного прыжка			
<b>Спортивные игры -29 ч</b>								
Баскетбол (22 ч)	Изучение нового материала	27	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Ком-плекс 3		

	Комплексный	31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Ком-плекс 3		

			в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	выполнять правильно технические действия				
	Изучение нового материала	36	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	37	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	38	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	39	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов; ( ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

	Комплексный	40	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов; ( ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	Ком-плекс 3		
	Комплексный	41	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов; ( ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	42	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	43	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение- остановка- бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенство вания	44	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств . Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3		



				правильно технические действия				
	Совершенство вания	45	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств . Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Ком- плекс 3		
	Комплексный	46	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	47	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	48	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Нападение быстрым прорывом	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

Волейбол (10)	Изучение нового материала	49	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности при игре волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вание	50	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности при игре волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вание	51	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. П.И. с элементами волейбола «Летучий мяч»	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнени я стойки и передвиже ний	Ком- плекс 3		
	Совершенство вание	52	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. П.И. с элементами волейбола «Летучий мяч»	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	53	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. П.И. с элементами волейбола «Летучий мяч»		Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	54	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по	Текущий	Ком- плекс 3		

			Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в\б.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
	Комплексный	55	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в\б.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	56	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	57	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Ком-плекс 3		
	Комплексный	58	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Ком-плекс 3		

				технические действия				
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>								
Прыжок в высоту, метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	59	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	60	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	61	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Ком-плекс 4		
Бег на длинные и средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	62	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Салки»	<b>Уметь</b> бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком-плекс 4		
	Совершенствование	63	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Салки маршем»	<b>Уметь</b> бегать на дистанцию 1000 м ( на результат)	Текущий	Ком-плекс 4		
Спринтерский бег, эстафетный бег (2)	Комбинированный	64	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий			
	Совершенствование	65	<b>Промежуточная аттестация.</b> Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Влияние	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью	Бег 60 метров: мальники – «5» – 10,2;	Ком-плекс 4		

			легкоатлетических упражнений на различные системы организма	60 м с низкого старта	«4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6			
Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	66	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 4		
	Совершенствование	67	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. П.И. « Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 4		
	Совершенствование	68	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. П.И. « Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 4		

## Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

## 5- 6 класс

п/п	Виды испытаний	Нормативы
-----	----------------	-----------

	(тесты)	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»1
1.	Бег на 60 метров	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Бег на 1500 метров (с)	8.35	7.55	7.11	8.55	8.35.	8.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-раз)	3	4	7	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полученных(количество раз	-	-	-	7	8	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
7.	Метание мяча 150 гр. на дальность	25	28	34	14	18	22