

Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
В.В. Решетникова
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Классы	5 «А», 5 «Б»
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2020 – 2021

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной работе

Н.В. Олейникова

Железноводск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классах из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Базовая часть	78
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	19
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	20
Вариативная часть	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
Общее количество часов	105

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-12 мин. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение мяча** по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. **Удары** по воротам

указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки - с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении, поднятие прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазание** по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазания по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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

Личностные результаты:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.

Метапредметные результаты:

- формирование умения 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;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

3. Календарно-тематическое планирование в 5-х классах.

Календарно – тематическое планирование в 5-х классах.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Лёгкая атлетика (11 ч.)							
1	5 А	Высокий старт. Игры.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время самостоятельных занятий.	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории, гордости за них.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. ОРУ. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). История возникновения легкой атлетики. Игра «Бездомный заяц».
	5 Б						
2	5 А	Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 30 м.	Знать технику бега на короткие дистанции с высокого старта.	Познавательные: обще-учебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.		Учётный	ОРУ и СБУ. Техника высокого старта (10-15 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70 м). <i>Входящий тестовый контроль (бег 30 м)</i> . Влияние л/а упражнений на здоровье. Игра «Охотники и утки».
	5 Б						
3	5 А	Бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10м.	Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Совершенствования	ОРУ и СБУ. Высокий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. <i>Входящий тест-й контроль: челночный бег 3x10м</i> . Игра «Перестрелка».
	5 Б						
4	5 А	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.				Комбинированный	ОРУ в движении и СБУ. Высокий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (прыжки в длину с места)</i> . Игра «Охотники и утки».
	5 Б						
5	5 А	Бег 60 м. Игры.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим лю-	Учётный	ОРУ в движении. <i>Бег на результат 60 м</i> . Спец. беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжки в длину с места. Игра «Разведчики и часовые».
	5 Б						
6	5 А	Прыжки в длину способом «согнув	Знать технику прыжка в длину	Познавательные: логические		Изучения нового	ОРУ в движении. Обучение отталиванию в прыжке в длину спос-м

	5 Б	ноги». Метание в горизонтальную цель.	способом «согнув ноги».	— устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	дям.	материала	«согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель (1x1 м) с 10-12 м. Игра «Попади в мяч».
7	5 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание на дальность.	Знать правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	ОРУ и СБУ. Обучение подбору разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с 3-х шагов разбега. Игра «Кто дальше бросит».
	5 Б						
8	5 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание на дальность.	Знать технику метания на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Совершенствования	ОРУ. Спец. прыжковые упр-я. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание на дальность с 3-х шагов. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
	5 Б						
9	5 А	Прыжки в длину с разбега. Метание в горизонтальную цель.			Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Учётный	ОРУ. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов(к). Метание м/мяча в горизонтальную цель (1x1 м) с 10-12 м. Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						
10	5 А	Бег на средние дистанции. Метание м/мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции.			Комбинированный	ОРУ. Метание м/мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости. Игра «Пионербол».
	5 Б						
11	5 А	Бег на средние дистанции.				Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Бег в равномерном темпе 1 км. Игра «Пионербол».
	5 Б						

Кроссовая подготовка (9 ч.)

12	5 А	Кроссовая подготовка, п/и.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости. Классифицировать физические упражнения по их		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8 мин. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры «К своим флажкам», «Класс, смирно!». Развитие выносливости.
	5 Б						
13	5 А	Кроссовая подготовка, п/и.	Классифицировать физические упражнения по их		Формирование готовности и способности вести диалог	Совершенствования	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 8 мин. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						

14	5 А	Кроссовая подготовка, п/и.	функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку.	Коммуникативные: <i>сотрудничество</i> – уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации.	с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Совершенствования	ОРУ и СБУ. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Футбол – м-ки, бадминтон.
	5 Б						
15	5 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, выносливости и координации движений).	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к волевому усилию.	Формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Совершенствования	ОРУ в парах. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Опрос по теории. Футбол – м-ки, бадминтон – девочки.
	5 Б						
16	5 А	Бег 1000 м. Игры.		Познавательные: <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.	Формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Контрольный	ОРУ в движении. Бег 1000 м (к). Правила соревнований при беге на средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «Пионербол».
	5 Б						
17	5 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Познавательные: <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.		Комбинированный	ОРУ в парах. Равномерный бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Основы профилактики вредных привычек средствами физ-ры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Игра «Перестрелка».
	5 Б						
18	5 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	Совершенствования	ОРУ в парах. Равномерный бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пионербол».
	5 Б						
19	5 А	Кроссовая подготовка, п/и.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.	Познавательные: <i>общеучебные</i> - рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.		Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег 14 мин. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.
	5 Б						
20	5 А	Кроссовая подготовка, п/и.		Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.		Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег 14 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Футбол – мальчики, бадминтон – девочки.
	5 Б						

Баскетбол (22 ч.)

21	5 А	Знакомство с историей возникновения баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать историю возникновения баскетбола. Научить правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; уметь с достаточной точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками	Изучение нового материала	Ст. и передвиж-я игрока. Остановка в два шага. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Знакомство с историей возникновения баскетбола. ТБ на уроках б/б. Эстафеты с элементами б/б.
	5 Б						
22	5 А	Передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения.	Научить правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении.			Совершенствования	Ст. и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Размеры баскетбольной площадки (28x15 м). Ведение мяча в ходьбе и беге. Остановка в два шага. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.
	5 Б						
23	5 А	Совершенствование техники ведения. Передачи мяча от груди и от плеча на месте.				Комбинированный	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча на месте и в ходьбе с разной высотой отскока. Остановка в два шага. Передачи мяча от груди и от плеча на месте в парах. Игра «Мяч ловцу».
	5 Б						
24	5 А	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо двумя руками от головы.	Уметь выполнять стойки и передвижения баскетболиста.		Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Передвиж-я игрока. Ведение мяча на месте и в ходьбе с разной высотой отскока. Передачи мяча от груди и от плеча на месте в тройках. Броски в кольцо двумя руками от головы с места. Игра «Мяч ловцу».
	5 Б						
25	5 А	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо двумя руками от головы.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Научить броску в кольцо двумя руками от головы с места.	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Совершенствования	Ст. и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Броски в кольцо двумя руками от головы с места. Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						
26	5 А	Броски в кольцо			Развитие индивидуальных способностей во время	Совершенствования	Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления движения правой (левой) рукой. Передачи

	5 Б	двумя руками от головы. Эстафеты.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий.	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	игровых действий.		мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок в кольцо двумя руками от головы с места. Эстафеты с ведением и передачами мяча.
27	5 А	Игры с элементами баскетбола.				Игровой	Ст. и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления движения. Игры и эстафеты с ведением, передачами, бросками в кольцо.
	5 Б						

II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1	5 А	Броски в кольцо двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения.	Научить броску в кольцо двумя руками от груди. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество –	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Совершенствования	Ст. и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча одной рукой от плеча с вышагиванием. Бросок в кольцо двумя руками от груди с места. Игры.
	5 Б						
3	5 А	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо с места.	Уметь правильно выполнять передачи мяча в четвёр-	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция —	Формирование адекватной позитивной осознанной	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, поворотов; ведение вокруг н/б мячей. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Броски в кольцо с места (к – из 6 поп.). Игра «Мяч капитану».
	5 Б						
4	5 А	Передачи мяча двумя руками от груди в				Изучение нового	Сочетание приёмов передвижений и остановок, поворотов; ведение мяча правой (левой) рукой по кру-

	5 Б	движении. Броски в кольцо в движении.	ках и в парах в движении.	вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия.	самооценки и самопринятия.	материала	гу вокруг защитников. Передачи двумя руками от груди в движении в четвёрках. Броски в кольцо в движении. Игра «Мяч капитану»
5	5 А	Совершенствование техники передач и бросков в кольцо в движении.	Уметь выполнять ведение мяча с переводом его на дальнюю руку от защитника.	Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Совершенствования	Сочетание приёмов передвижений и остановок, поворотов; ведение мяча правой (левой) рукой по кругу вокруг защитников. Передачи двумя руками от груди в движении в 4-х. Броски в кольцо в движении. Игра «5 передач».
	5 Б						
6	5 А	Совершенствование техники передач и бросков в кольцо в движении.	Знать технику броска в кольцо в движении.	Коммуникативные: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	ОРУ с б/мячами, сочетание приёмов передвижений и остановок, поворотов; ведение по кругу вокруг защитников. Передачи двумя руками от груди в движении в парах. Броски двумя руками от груди в движении. Игра «Борьба за мяч».
	5 Б						
7	5 А	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Научить играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Научить выполнять перехват мяча при ведении.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, игра в парах. Передачи двумя руками от груди в движении в парах. Броски в кольцо в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Эстафеты.
	5 Б						
8	5 А	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении. Научить позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, игра в парах. Броски двумя руками от груди после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
9	5 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение через скрестный выход.	Научить применять свои тактические	усилия по достижению общей	Формирование навыка систематиче-	Комбинированный	Перехват мяча при ведении. Броски в кольцо с места и в движении. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.
	5 Б						

			умения в мини-баскетболе.	цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров.	ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Игра в мини-баскетбол.
10	5 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение через скрестный выход.				Контрольный	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски в кольцо в движении (к). Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
11	5 А	Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Знать жесты судей в мини-баскетболе.			Комбинированный	ОРУ с б/мячами, сочетание приемов передвижений и остановок, поворотов. Игра «Салки с ведением». Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
12	5 А	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча у соперника.			Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, игра в парах. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
13	5 А	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Научить выполнять нападение быстрым прорывом 2х1.			Совершенствования	Ведение с изменением скорости и направления движения. Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо с места и в движении. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
14	5 А	Взаимодействия двух игроков. Броски в кольцо в движении.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.			Совершенствования	ОРУ с б/мячами. Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
15	5 А	Закрепление техники владения мячом, раз-	Выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-			Игровой	Передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением

	5 Б	витие КС.	баскетбол.				защитника. Комбинации из освоенных элементов: ловли, передач, ведения, бросков. Эстафеты.
Волейбол (20 ч.)							
16	5 А	История возникновения волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками.	Узнать историю возникновения и развития волейбола.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации и волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной и обще-	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения волейболиста. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов».
	5 Б						
17	5 А	Передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты.	Научить передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.	Коммуникативные: <i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности.	ственно полезной деятельности. Формирование знаний истории физической культуры своего народа.	Совершенствования	Стойки и передвижения волейболиста. Бег с заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Пионербол».
	5 Б						
18	5 А	Передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».				Комбинированный	Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. История возникновения волейбола. Встречные эстафеты.
	5 Б						
19	5 А	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе.	Совершенствования	Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Известные волейболисты. Игра с элементами волейбола «Летучий мяч».
	5 Б						
20	5 А	Передачи сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками.	Рационально планировать режим дня и учебной недели.	Познавательные: <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.		Комбинированный	Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Приём мяча снизу над собой. Игра «Пионербол»
	5 Б						
21	5 А	Передачи сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками.		Коммуникативные: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками –	<i>Смыслообразование</i> – установление обучающимися	Совершенствования	Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. «Пио-
	5 Б						

			Научить играть в «Пионербол».	определять цели, функции участников, способов взаимодействия.	связи между целью учебной деятельности и ее мотивом		нербол».
22	5 А	Передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».				Игровой	Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Игра «Пионербол».
	5 Б						

III четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1	5 А 5 Б	Передачи мяча сверху на месте и после передачи вперед.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники	Регулятивные: оценивать правильность выполнения передач мяча сверху, приёма мяча снизу в соответствии с техническими требованиями и правилами безопасности.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	Стойка в/б. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачами мяча. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игры с элементами в/б
2	5 А 5 Б						
3	5 А 5 Б	Передачи мяча сверху и снизу над собой.	Совершенствование	Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в «Пионербол».			
4	5 А 5 Б				Передачи мяча сверху и снизу над собой.	Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.

5	5 А	Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу.	Научить правильно выполнять технические действия	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Совершенствования	Передвижения в стойке. ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Игра «Пионербол».
	5 Б						
6	5 А	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча сверху над собой.	Научить передачам мяча сверху и снизу над собой.	Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	Ст. игрока. Передвижения в стойке. ОРУ с мячами. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Передачи мяча сверху над собой (к). Игра «Пионербол».
	5 Б						
7	5 А	Передачи двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	Научить передачам мяча сверху и снизу в парах. Научить играть в «Пионербол».	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	Стойка и передвижения волейболиста. ОРУ с в/б мячами. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-4м. Эстафеты.
	5 Б						
8	5 А	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Рационально планировать режим дня и учебной недели.		Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Контрольный	Стойка и передвижения волейболиста. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передачи мяча снизу двумя руками над собой (к). Нижняя прямая подача с 4-5 м. Эстафеты с элементами волейбола.
	5 Б						
9	5 А	Передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий.	Регулятивные: целеполагание – ставить учебную задачу; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах и на сетку. Нижняя прямая подача с 4-5 м. Игра «Пионербол».
	5 Б						
10	5 А	Передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача.	Научить передачам мяча в парах через сетку.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча сверху над собой в движении. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра «Пионербол».
	5 Б						
11	5 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку.		Познавательные:		Комбинированный	ОРУ в движении. Передачи мяча сверху над собой в движении. Пе-

	5 Б	ку. Нижняя прямая подача.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	ные: общеучебные действия – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ный	редачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра «Пионербол» с элементами в/б.			
12	5 А	Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача.					Коммуникативные: взаимодействие – планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Контрольный	ОРУ. Передачи мяча в парах (к). Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 6-7 м. Игра в мини-волейбол.
	5 Б	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».								Игровой
13	5 А	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Научить нижней прямой подаче.							
Гимнастика (19 ч.)										
14	5 А	Освоение висов и упоров.	Научить выполнять различные висы и упоры, производить перестроения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в уч. деятельности; коррекция – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к волевому усилию.	Формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м-ки), смешанные висы (д-ки). Значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.			
	5 Б						Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.	Познавательные: логические – устанавливать причинно-следственные связи.	Формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Совершенствования
15	5 А	Освоение висов и упоров.	Научить выполнять перекаты, кувырки вперёд, полупагаты.	Коммуникативные: взаимодействие – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ус-тановки на безопасный образ жиз-	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упражнения для развития гибкости перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, кувырок вперёд, полупагаты). Подтягивания в висе. Игра «Попади в хвост дракона».			
	5 Б						Контролировать своё самочувствие при выполнении	Регулятивные: оценивать правильность выполнения акробатических упражнений в соот-	Формирование ус-тановки на безопасный образ жиз-	Комбинированный
16	5 А	Акробатика. Подтягивания в висе.	Научить выполнять перекаты, кувырки вперёд, полупагаты.	Коммуникативные: взаимодействие – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ус-тановки на безопасный образ жиз-	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упражнения для развития гибкости перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, кувырок вперёд, полупагаты). Подтягивания в висе. Игра «Попади в хвост дракона».			
	5 Б						Контролировать своё самочувствие при выполнении	Регулятивные: оценивать правильность выполнения акробатических упражнений в соот-	Формирование ус-тановки на безопасный образ жиз-	Комбинированный
17	5 А	Элементы акробатики. Освоение висов.	Контролировать своё самочувствие при выполнении	Регулятивные: оценивать правильность выполнения акробатических упражнений в соот-	Формирование ус-тановки на безопасный образ жиз-	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упр-я для развития гибкости, перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой,			

	5 Б		акробатических элементов.	ветствии с техническими требованиями и правилами безопасности.	ни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		кувырок вперёд, полушпагаты, «мост»). Висы (поднимание прямых ног в висе стоя) Страховка и помощь при занятиях.
18	5 А	Элементы акробатики. Освоение висов.	Научить выполнять перекаты с опорой руками за головой, полушпагаты, кувырок вперед, стойку на лопатках	Познавательные: знать технику выполнения акробатических упражнений, ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.		Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, 2 последовательных кувырка вперёд, мост, стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Висы (подтягивания в висе сверху – м-ки, подтягивания из виса лёжа – д)
	5 Б						
19	5 А	Акробатика. Висы и упоры.	Научить выполнять различные висы и упоры.	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, проявлять уважение к сопернику.		Контрольный	ОРУ на матах. Акробатика (перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, 2-3 последовательных кувырка вперёд, мост, перекатом назад стойка на лопатках, упражнения для мышц спины и пресса). Висы и упоры. Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						
20	5 А	Акробатика. Лазание по канату.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости и координации движений).	Регулятивные: планирование ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, кувырок назад, мост, перекатом назад стойка на лопатках, упражнения для мышц спины и пресса). Лазание по канату в 3 приёма.
	5 Б						
21	5 А	Акробатика. Лазание по канату.		Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.		Совершенствования	ОРУ. Акробатика (перекаты вперёд-назад с опорой руками за головой, кувырок назад, мост, перекатом назад стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Лазание по канату в 3 приёма.
	5 Б						
22	5 А	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Научить лазать по канату в три приёма.	Коммуникативные: сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помо-	Развитие готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика (комбинация: «горизон-е» равновесие – два послед-х кувырка вперёд – перекатом назад стойка на лопатках –

	5 Б		Уметь выполнять акробатическую комбинацию.	шью; взаимодействие – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	на основе мотивации к обучению.		мост – перекатом вперёд перейти в упор присев – встать руки вверх в стороны). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, h = 80-100 см). Лазание по канату. Игра «Защита укрепления».
23	5 А	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Научить выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Регулятивные: вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	ОРУ. Акробатика (см. урок №22). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, h = 80 – 100 см). Лазание по канату в 3 приёма. Эстафеты.
	5 Б						
24	5 А	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Научить опорному прыжку через козла ноги врозь.	Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Контрольный	ОРУ. Акробатика (комбинация - к). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, h = 80 – 100 см). Прыжки через скакалку. Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						
25	5 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять лазание по канату в два приёма.	Коммуникативные: планировать уч. сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Развитие личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	ОРУ в парах. Подготовительные упражнения к опорному прыжку. Опорный прыжок через козла (ноги врозь, h = 80 – 100 см). Лазание по канату в два приёма. Игра «Удочка».
	5 Б						
26	5 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в два приёма.	Рассматривать физическую культуру как явление культуры.	Регулятивные:целеполагание – способность к мобилизации сил и энергии.	Адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	ОРУ в парах. Подготовленные упражнения к опорному прыжку. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату в два приёма. Упражнения для мышц спины и пресса. Игра «Защита укрепления».
	5 Б						
27	5 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в два приёма.	Научить лазанию по канату в два приёма.	Познавательные:общеучебныедействия – подведение под понятие, выделение следствий.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных мо-	Комбинированный	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату (к). Упражнения для мышц спины и пресса. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»
	5 Б						

28	5 А	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Руководствоваться правилами профилактики травмы и подготовки мест занятий.	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – принятие решения и его реализация.	ральных норм.	Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь (к). Равновесие на скамейке (ходьба на носках, поворот на 180, «горизонтальное равновесие», ходьба приставными шагами). Игра.
	5 Б						
29	5 А	Равновесие. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры.	Регулятивные: оценивать правильность выполнения висов и упоров, упражнений в равновесии в соответствии с техническими требованиями и правилами безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Перестроение из 1-й шеренги в две. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м-ки, смешанные висы – д-ки Равновесие на ск-ке (ходьба с махом прямой ногой и хлопком под ней, «вертикальное равновесие», соскок прогнувшись). Игра «Бездомный заяц».
	5 Б		Научить правильно выполнять упражнения на низком бревне.				
30	5 А	Равновесие. Висы и упоры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками.	Познавательные: знать технику выполнения висов и упоров, ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	ОРУ. Перестроение из 1-й шеренги в две. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м-ки, смешанные висы – д-ки. Равновесие на низком бревне (комбинация из разученных элементов). Упр-я для мышц спины и пресса. Игра «К своим флажкам».
	5 Б						
31	5 А	Равновесие. Висы и упоры.		Коммуникативные: <i>сотрудничество</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		Совершенствования	ОРУ. Перестроение из 1-й шеренги в две. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м-ки, смешанные висы – д-ки. Равновесие на низком бревне (комбинация из разученных элементов). Упр-я для мышц спины и пресса. Игра «Удочка».
	5 Б						

IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма организации занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		

1	5 А	Общефизическая подготовка.	Научить преодолевать полосу препятствий. Учить самостоятельно работать по станциям.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	Преодоление полосы препятствий. Работа по станциям (1 я - прыжки через скакалку; 2 я – упр-я с гантелями; 3-я –упражнения для мышц спины и пресса; 4-я - броски в кольцо). Игра «Сбей кубик».
	5 Б						
Баскетбол (5 ч.)							
2	5 А	Взаимодействия двух игроков. Броски в кольцо в движении.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное).	Совершенствования	Ст. и передвижения игрока. Броски в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении. Взаимодействия двух игроков. Комбинации из освоенных элементов: ловли, передач, ведения и бросков. Эстафеты.
	5 Б						
3	5 А	Передачи мяча в движении с броском в кольцо.		Коммуникативные: планировать уч. сотрудничество со сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия		Комбинированный	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Броски в кольцо с 3-х точек. Передачи от груди и от плеча в движении с броском в кольцо. Игра «Мяч капитану».
	5 Б						
4	5 А	Передачи мяча в движении с броском в кольцо.	Знать жесты судей в баскетболе.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Броски в кольцо с 3-х точек. Передачи от груди и от плеча в движении с броском в кольцо. Игра «Борьба за мяч».
	5 Б						
5	5 А	Совершенствование техники ведения. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						
6	5 А	Совершенствование техники ведения. Нападение быстрым прорывом 2х1.		Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.		Совершенствования	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини-баскетбол.
	5 Б						

Кроссовая подготовка (9 ч.)

7	5 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СБУ. Преодоление препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 8 мин. Инструктаж по ТБ. Игра «Хитрые ладоши».
	5 Б						Комбинированный
8	5 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 10 мин. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».
	5 Б						Комбинированный
9	5 А	Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленное воздействие на развитие выносливости.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 10 мин. Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						Комбинированный
10	5 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Осваивать технику бега на длинные дистанции.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	ОРУ и СБУ. Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Подтягивание на перекладине (М: 6 - 4 - 2 р., Д: 15 – 10 - 8 р.). Игра «Бездомный заяц».
	5 Б						Комбинированный
11	5 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Знать правила игры в «Пионербол»	Регулятивные: <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия. Познавательные: рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: плани-	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м без учёта времени. Игра в «Пионербол».
	5 Б						Комбинированный
12	5 А	Бег на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра «Пионербол».
	5 Б						Комбинированный
13	5 А	Бег на средние дистанции.	Уметь правильно выполнять СБУ.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Контрольный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра «Пионербол».
14	5 А	Бег на средние дистанции.	Уметь правильно выполнять СБУ.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Контрольный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра «Пионербол».
15	5 А	Бег на средние дистанции.	Уметь правильно выполнять СБУ.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Контрольный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра «Пионербол».

	5 Б	танции.		ровать уч. сотрудничество с учителем и со сверстниками.		трольный	упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м (на результат). Игра «Охотники и утки».
Лёгкая атлетика (10 ч.)							
16	5 А	Высокий старт. Прыжки через скакалку.	Научить правильно выполнять СБУ, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Регулятивные: формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей. Познавательные: ОУД – рефлексия сп-в и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	ОРУ скак-й. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных И. п. Инструктаж по ТБ.
	5 Б						
17	5 А	Высокий старт. Прыжки через скакалку (к).	Научить правильно выполнять прыжковые и спец. беговые упражнения.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Комбинированный	ОРУ со скак-й. СБУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Прыжки через ск-ку в 1 мин(к). Эстафеты.
	5 Б						
18	5 А	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Контрольный	ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт (до 10 - 15 м). Бег 30 м (к) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка».
	5 Б						
19	5 А	Высокий старт, бег по дистанции. Прыжки в длину с места (к).	Знать технику бега на короткие дистанции, правила соревнований.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Комбинированный	ОРУ и СБУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Прыжки в длину с места (к). Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Футбол.
	5 Б						
20	5 А	Бег 60 м. Футбол.	Знать технику бега на короткие дистанции, правила соревнований.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	5 Б						
21	5 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Знать технику бега на короткие дистанции, правила соревнований.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Изучение нового материала	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание сп-м «из-за спины через плечо» с трёх шагов. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	5 Б						
22	5 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Научить метать способом «из-за спины через плечо», находить ошибки при выполнении учебных	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать уч. задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Метание м/мяча способом «из-за спины через плечо» с 3 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку. Игра в футбол – м-ки, в «Охотники и утки» – д-ки.
	5 Б						

23	5 А	Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	заданий, отбирать способы их исполнения.	действия.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 беговых шагов сп-м «перешагивания» (подбор разбега, отталкивание). Метание т/мяча сп-м «из-за спины через плечо» с 3 – 5 шагов разбега. Игра «Гонка мяча по кругу».
	5 Б						
24	5 А	Метание на дальность(к). Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.	Коммуникативные:планировать учебное сотрудничество — определять цели, функции участников, способов взаимодействия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание т/мяча на дальность (к). Игра «Не дай мяч водящему».
	5 Б						
25	5 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.				Совершенствования	ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Игра в футбол м-ки, в бадминтон – д-ки.
	5 Б						

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
2	Бег 30 м, сек	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
3	Кросс 1500м	8.30	9.00	9.20	9.30	9.50	10.10
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	180	160	140	170	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 лет.

№	Физические способности	Контрольное упр-е (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	1	4 – 5	6 и >	4 и <	10 – 14	19 >

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Проектор	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	
6.7	Сетка волейбольная	д	

6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.