

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Зам.директора по УВР (ВР)
 /М.В.Шемякина/

Принято
педагогическим составом
Протокол от 28.08.20 №1

Утверждено
Директор ГБОУ средней школы №287

С.В.Котисова
Приказ от 01.09.20 №52

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 5 класс

на 2020-2021 учебный год

Составил учитель:

Ромашкин А.А.

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре составлена для учащихся 5 класса, осваивающих основную общеобразовательную программу основного общего образования на базовом уровне, разработана с учетом ФГОС на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Учебно – методический комплекс:

| Программа | Учебники, учебные и методические пособия |
|--|---|
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2016 | Виленский М. Я. Физическая культура 5-7 класс. М.: Просвещение, |

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен особенностью климата Санкт-Петербурга, национальными традициями, а также возможностями физкультурно-спортивной базы школы № 287.

Всего часов на изучение программы: 102 ч

Количество часов в неделю: 3 часа

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 5-А классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования;
- обеспечивает усвоение школьниками 5-А класса государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6-А классе.

1.2. Цель программы:

- освоение учащимися 5-А класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью. Содействие всестороннему развитию личности обучающихся, формирование у обучающихся устойчивой потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни.

1.3 Задачи программы:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.
- формирование привычки в здоровом образе жизни.

1.4 Результаты прохождения программы:

ФГОС второго поколения предъявляют особые требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ. Данные результаты структурируются в соответствии с основными задачами общего образования, учитывающими индивидуальные, общественные и государственные потребности. Типологически образовательные результаты представлены следующим образом:

- предметные;
- метапредметные;
- личностные.

В концепции ФГОС второго поколения под *предметными* результатами понимается «усвоение обучаемым конкретными элементами социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, — знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности». *Метапредметные* результаты понимаются как «освоенные обучающимся на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях». *Личностные* результаты должны отразиться в сформированности системы ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам в образовательном процессе.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

2.1 Содержание программы курса физкультуры в 5 классе.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках; круговой перекал влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Висы и упоры. Подтягивания в виси стоя на низкой и в виси на высокой перекладине. Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин). Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Кроссовая подготовка 500 м, 1000 м.

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места. на результат, с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 6 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол). На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача.

Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча, броском мяча в корзину.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

В 5 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям пионербола и мини-футбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками;

выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит).

Предметные результаты усвоения учебного предмета

В результате 5 года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать об основных видах спорта;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на

короткую дистанцию на результат;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6м;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр;
- уметь правильно:
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

2.2 Успеваемость.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

2.3 Контроль уровня подготовки

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными.**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Учитывается динамика изменения развития физических качеств и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

3. Учебно-тематический план по физической культуре для учащихся 5 классов

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | тесты |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------|------------------|
| 1. | Базовая часть | 82 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 2 | В процессе урока |
| 1.2 | Баскетбол Пионербол Мини-футбол | 10 8 6 Всего:24 | В процессе урока |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | В процессе урока |
| 1.4 | Легкая атлетика | $8+6+11=25$ | В процессе урока |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | $7+5+9 = 21$ | В процессе урока |
| 2. | Вариативная часть | 20 | |
| 2.1 | Общефизическая подготовка | 12 | В процессе урока |
| 2.2 | Спортивные игры (подвижные игры) | 8 | |
| | Итого: | 102 | |

Уровень физической подготовленности в 5 классе.

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|-------------------|------|-----|---------|------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3*10 м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 30 м, секунд | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| Бег 1000м.мин. | 4,30 | 5,00 | 5,3 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| Бег 500м. мин | 2.10 | 2.30 | 2.5 | 2.30 | 2.50 | 3.10 |
| Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11, | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| Метание теннисного мяча на дальность \ м | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |

**Календарно-тематическое планирование.
5 класс.**

| Раздел | № урока | Подраздел | Тема урока | Основные элементы содержания | Умения, освоенные на уроке | Вид контроля |
|-----------------|---------|-------------------------|---|--|---|--------------|
| Легкая атлетика | 1 | Спринтерская подготовка | ТБ на уроках физической культуры. Введение в легкую атлетику. | Вводный урок. Значение ЗОЖ. Техника безопасности на уроках физической культуры. Виды легкой атлетики. Бег в равномерном темпе. | Инструктаж по технике безопасности. Виды легкой атлетики. | текущий |
| | 2 | | Бег с заданным темпом. Встречная эстафета. | Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». | Контролировать скорость в беге | текущий |
| | 3 | | Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. | Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных качеств. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| | 4 | | Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е. | Бег 30м. Стартовый разгон. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | текущий |
| | 5 | | Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е. Спорт. игры. | Бег 30м. Стартовый разгон. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | текущий |
| | 6 | | Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. | Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию | текущий |

| | | | | | |
|----|----------------------|---|--|--|-----------------|
| | | | | ию 30 м | |
| 7 | | Челночный бег. | Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | --- | текущий |
| 8 | | Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Челночный бег. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | текущий |
| 9 | | Бег 30 - 60 м. | Бег 30 - 60 м. на результат. Подвижные игры | --- | зачет |
| 10 | Кроссовая подготовка | Бег 100м. Спец. беговые упражнения. | Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| 11 | | Бег 100м. Спец. беговые упражнения. | Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м | текущий |
| 12 | | Бег 500м. Спец. беговые упражнения. | Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| 13 | | Бег 500м. Спец. беговые упражнения. | Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| 14 | | Бег 1000м. Спец. беговые упражнения. | Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| 15 | | Бег 1000м. Спец. беговые упражнения. | Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. | Контролировать скорость в беге | текущий |
| 16 | | Бег 1500 м. на результат. | Бег 1500 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на растяжку. | Преодолеть дистанцию в 1500 м | зачёт |
| 17 | | Прыжки, метания | Прыжки в длину по | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». | Освоить технику |

| | | | | | |
|--|----|--|---|----------------------------------|---------|
| | | заданным ориентирам. | | прыжка с места | |
| | 18 | Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств. | Освоить технику прыжка с места | текущий |
| | 19 | Тройной прыжок с места. | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие силовых качеств. | Освоить технику прыжка с места | текущий |
| | 20 | Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств. | Освоить технику прыжка с разбега | текущий |
| | 21 | Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность. | Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний». | Освоить технику прыжка с разбега | текущий |
| | 22 | Метание мяча на меткость. | Метание мяча на меткость. Игра «Охотники и утки». | Освоить технику метания мяча | текущий |
| | 23 | Подвижные игры. | Подвижные игры. Развитие качеств командного взаимодействия. | Командное взаимодействие | текущий |
| | 24 | Подвижные игры. Развитие качеств командного взаимодействия. | Подвижные игры. «Перестрелка», «Невод». Развитие качеств командного взаимодействия. | Командное взаимодействие | зачет |
| Г и м н а с т и к а | 25 | Гимнастика, ОФП Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Виды гимнастики. | | текущий |
| | 26 | Строевая подготовка | Повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре). | Выполнять строевые упражнения. | текущий |
| | 27 | Висы и упоры. | Подтягивания в висе стоя на низкой и в | Выполн | теку |

| | | | | | |
|------------|----|-------------------|---|---|---------|
| | | | висе на высокой перекладине. Планка. Развитие силовых качеств | ять подтягивание возможным способом. | щий |
| | 28 | | Висы и упоры. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Планка. Сгиб. разгиб. рук в упоре. Развитие силовых качеств | Выполнять подтягивание и отжимание возможным способом. | текущий |
| | 29 | | Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости. | Самостоятельно проводить разминку | текущий |
| | 30 | | Упражнения в парах. Упражнения в парах. Комбинации упражнений в парах. Развитие гибкости. | Выполнять гимнастические элементы отдельно и в комбинации | текущий |
| | 31 | | Висы и упоры. Тест. Силовые упражнения на результат. | Сдавать нормативы ГТО | зачет |
| Акробатика | 32 | Акробатика ОФП | Кувырок назад, перекат. Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | текущий |
| | 33 | | Кувырок назад, перекат, кувырок вперед. Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад, вперед. Подвижная игра. | Самостоятельно проводить | текущий |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| | | | ть разминк у | |
| 34 | Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках | Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Кувырок вперед Развитие координационных способностей | Самостоятельно проводить разминку | текущий |
| 35 | Гимнастические упражнения на растяжку. Мостик с поддержкой. | Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мостик с поддержкой. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | текущий |
| 36 | Подвижные игры | Подвижные игры: Перестрелка, различные виды салок. | Командное взаимодействие | текущий |
| 37 | Упражнения с отягощениями. | Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | текущий |
| 38 | Упражнения с отягощениями. | Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах. Подвижные игры. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | зачет |
| 39 | Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры. | Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры. | Самостоятельно проводить разминку | текущий |

| | | | | | | |
|--|----|-----------|--|---|---|---------|
| | 40 | | Упражнения со скакалкой. | Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой. | Уметь прыгать через скакалку | текущий |
| | 41 | | Упражнения со скакалкой. | Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой в парах | Уметь прыгать через скакалку | текущий |
| | 42 | | Прыжки на скакалке. | Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке. | Самостоятельно проводить разминку | текущий |
| | 43 | | Прыжки на скакалке. | Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафеты со скакалкой. | Уметь прыгать через скакалку | текущий |
| | 44 | | Прыжки на скакалке результат | Прыжки на скакалке на результат. Подвижные игры. | Уметь прыгать через скакалку | зачет |
| С п о р т и в н ы е и г р ы | 45 | Баскетбол | Техника безопасности. История баскетбола | Техника безопасности. История баскетбола. Основные понятия. | Основные знания про баскетбол. | текущий |
| | 46 | | Ведение мяча на месте и в движении | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| | 47 | | Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо | Баскетбол. Ведение мяча. Специальные упражнения. Бросок мяча в кольцо. Правила 5, 8, 24 секунд | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| | 48 | | Ловля и передача мяча на месте, в | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей | Командное взаимодействие | текущий |

| | | | | | |
|----|-----------|---|--|---|---------|
| | | движении. | по кругу". Развитие координационных способностей. | ействие | |
| 49 | | Ведение мяча с низким и средним отскоком. | Ведение мяча с низким и средним отскоком. Игра "Подвижная цель". Развитие координационных способностей. | Уметь вести мяч | текущий |
| 50 | | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Игра «Пятнашки с мячом». Игра "Овладей мячом". | Командное взаимодействие | текущий |
| 51 | | Ведение мяча правой, левой рукой. | Ловля и передача мяча, одной рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных способностей. | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| 52 | | Ведение мяча на результат | Ведение мяча на результат. Учебная игра на одно кольцо. | Уметь вести мяч | зачет |
| 53 | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| 54 | | Эстафеты с баскетбольным мячом. | Спец. Упражнения. Игра «Пятнашки с мячом» Эстафеты с баскетбольным мячом. | Командное взаимодействие | текущий |
| 55 | | Защиты и нападение. | Баскетбол. Тактика защиты и нападения. Учебная игра. | Командное взаимодействие | зачет |
| 56 | Пионербол | Техника безопасности в пионерболе. Бросок мяча. Прием мяча. | Пионербол. Т.Б. Бросок мяча. Прием мяча. Передачи через сетку. | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 57 | | Бросок мяча. Прием мяча. | Пионербол. Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 58 | | Игра "Перестрелка". | Игра "Перестрелка". | Командное взаимодействие | текущий |

| | | | | |
|----|---|--|------------------------------|---------|
| 59 | Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | Пионербол. Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. Игра «Парные салки». | Командное взаимодействие | текущий |
| 60 | Эстафеты с мячом. | Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств. | Командное взаимодействие | текущий |
| 61 | Эстафеты с мячом. | Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств. | Командное взаимодействие | текущий |
| 62 | Подача мяча. Учебная игра. | Пионербол. Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 63 | Тактика подвижных игр | Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей. | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 64 | Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | Работа в парах: отработка бросков Учебная игра. | Командное взаимодействие | текущий |
| 65 | Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | . Учебная игра. | Командное взаимодействие | текущий |
| 66 | Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств. | Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств. | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 67 | Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств | Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств: беговые упражнения | Техника приема-передачи мяча | текущий |
| 68 | Техника подачи и приема мяча на результат. | Техника подачи и приема мяча на результат. Учебная игра. | Командное взаимодействие | текущий |
| 69 | Тактика подвижных игр | Игра "Перестрелка". | Командное взаимодействие | текущий |

| | | | | | | |
|-----------------|----|-------------------------|-----------------------------------|--|---|---------|
| | 70 | | Учебная игра. | Пионербол. Бросок мяча. Прием мяча. Учебная игра. | Командное взаимодействие | зачет |
| | 71 | Мини футбол | Техника безопасности. | Правила игры. Техника безопасности. Правила футбола | Знакомство с историей игры | текущий |
| | 72 | | Ведение мяча. | Ведение мяча между стоек. | Техника ведения мяча в футболе. | текущий |
| | 73 | | Ведение мяча. Эстафеты с мячом. | Ведение мяча между стоек. Эстафеты с мячом. | Командное взаимодействие | текущий |
| | 74 | | Удар по мячу на меткость. | Мини-футбол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра. | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| | 75 | | Удар по мячу на меткость. | Мини-футбол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра. | Развивать координацию в упражнениях с мячом | текущий |
| | 76 | | Эстафеты с мячом. | Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств. | Командное взаимодействие | текущий |
| Легкая атлетика | 77 | Спринтерская подготовка | Развитие скоростных качеств | Бег с ускорениями 4 мин. Игра «Парные салки» | Бегать в равномерном темпе и с ускорениями | текущий |
| | 78 | | Техника высокого и низкого старта | Бег 30м. Стартовый разгон. Высокий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Бегать в равномерном темпе и с ускорен | текущий |

| | | | | | |
|--------|----------------------|---|---|---|---------|
| к а | | | | иями | |
| | 79 | Техника высокого и низкого старта | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. | Командное взаимодействие | текущий |
| | 80 | Низкий старт. Бег 30м на результат. | Бег 30м. Низкий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Бег 30м с максимальной скоростью | зачет |
| | 81 | Подвижная игра на развитие командного взаимодействия | Спортивные игры на развитие беговых навыков. | Командное взаимодействие | текущий |
| | 82 | Встречные эстафеты | Встречные эстафеты с использованием предметов. | Охрана труда | текущий |
| | 83 | Челночный бег. Подвижные игры | Техника челночного бега. Подвижные игры на развитие беговых навыков. | Техника челночного бега | текущий |
| | 84 | Челночный бег. На результат. | Челночный бег. Подвижные игры на развитие беговых навыков. | Техника челночного бега | Зачет |
| | 85 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Специальные упражнения на развитие беговых навыков. | Бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции | текущий |
| | 86 | Эстафеты. Прыжки на скакалке. | Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Командное взаимодействие | текущий |
| | 87 | Бег 30м. на результат. | Бег 30м. на результат. Подвижные игры | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | зачет |
| 88 | Кроссовая подготовка | Бег с изменением темпа. Специальные беговые упражнения. Интервальный бег с изменением скорости. 4x30м с максимальной скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода. | Бегать в равномерном темпе и с ускорен | текущий | |

| | | | | | |
|----|-----------------|----------------------------------|--|--|---------|
| | | | | иями | |
| 89 | | Развитие скоростной выносливости | Бег 3x100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м | текущий |
| 90 | | Бег с изменением темпа. | Бег 500 м. Интервальный бег с изменением скорости. 4x50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода | Бегать в равномерном темпе и с ускорениями | текущий |
| 91 | | Развитие скоростной выносливости | Специальные беговые упражнения. 4x50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода | Бегать в равномерном темпе и с ускорениями | текущий |
| 92 | | Бег 1000 м. | Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. | Пробежать дистанцию в 1000 м | текущий |
| 93 | | Развитие скоростной выносливости | Бег с ускорениями 2X5 мин. Развитие скоростных качеств. | Бегать в равномерном темпе и с ускорениями | текущий |
| 94 | | Развитие скоростной выносливости | Бег с ускорениями 3X5 мин. Специальные беговые упражнения. | Бегать в равномерном темпе и с ускорениями | зачет |
| 95 | | ТБ прыжках в длину метании | Тройной прыжок с места. Развитие скоростной выносливости | Освоить технику прыжка с места | текущий |
| 96 | Прыжки, метания | Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств. Подвижные игры | Освоить технику прыжка | текущий |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--|-------------------------------------|---------|--|
| | | | | с места | |
| 97 | Тройной прыжок с места | Тройной прыжок с места. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств. | Командное взаимодействие | текущий | |
| 98 | Прыжки в длину с места. | Встречная эстафета с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Командное взаимодействие | текущий | |
| 99 | Силовое многоборье. Метание мяча. | Прыжки в длину с места. Метание мяча на меткость. Сгибание туловища из положения сидя за 30 сек. Развитие силовых качеств. | Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | |
| 100 | Силовое многоборье. Зачет | Силовое многоборье, зачет. Метание мяча на меткость. Развитие силовых качеств. | Развитие скоростно-силовых качеств | зачет | |
| 101 | Подвижные игры | «Перестрелка», Пионербол» | Командное взаимодействие | текущий | |
| 102 | Подвижные игры | «Пионербол» | Командное взаимодействие | текущий | |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |