Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.18 13:25:18 +03'00'

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Т.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 5 класс

Количество часов — 105

Рабочую программу составил

учитель Анисимова Ю.А.

г. Владимир
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в

общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требование к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования».

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2019г.
2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.
4. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС(102ч)

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**
Знания о физической культуре (3ч) 35	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание И формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам *Беседа с учителем* Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)Тема:«Знакомство

	культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	с понятием«здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)Тема:«Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работо-способностью Составление индивидуального	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»: Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и

	режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках	напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и интернета) Тема: «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: Знакомятся с понятием «физическое развитие» значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития *Индивидуальные самостоятельные занятия* (подготовка не большого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) *Индивидуальные самостоятельные занятия* (с использованием измерительных приборов)

	и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; Заполняют таблицу индивидуальных показателей *Самостоятельные занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема:«Упражнения для профилактики нарушения осанки»: Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения *Коллективное обсуждение* Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между

		подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма *Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; *Мини-исследование.* Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) вначале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. *Самостоятельные практические занятия.* Тема: «Ведение дневника физической культуры»: Составляют дневник физической культуры.
Физическое совершенствование(66ч). ***Физкультурно-оздоровительная***	Роль и значение физкультурно-оздоро-вительной деятельно-сти в здоровом образе жизни современного	Без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения

деятельность	человека. Упражнения утренней зарядки И физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	дыхательной и зрительной гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий *Индивидуальные занятия.* Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:

		Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Спортивно-оздоровительная деятелность». *Модуль «Гимнастика*	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с после-дующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания;	*Рассказ учителя* Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала)Тема:«Кувырок вперёд в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают

	подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;

		уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют

		отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот вовремя равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанциив1км. *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м

		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог* *Т*ема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча внеподвижную мишень»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в не подвижную мишень по фазам движения и в полной координации *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого

		мяча на дальность»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
Модуль «Зимние Виды спорта»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают

		способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах Способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча

	с места; ранее разученные технические действия с мячом	двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 6разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с

		имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний,

аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится за не выполненое теоретическое задание, неправильные ответы в тестовой части, ответ не соответствующий теме, грубые ошибки в рассказе, неправильные ответы на вопросы учителя.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выведение итоговых оценок

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
5-7 классы	1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского. 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014. -239 с. 2 .Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень

5 класс.

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

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	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	5,30	5,00	5,30	6,00
	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	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
	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	15

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги
согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Модуль «Лёгкая атлетика»-12 часов								
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	20	20			Контрольный	
4.	Бег на длинные дистанции с высокого старта.	1		40			Текущий, оперативный	
5.	Бег на длинные дистанции с высокого старта.	1		40			Текущий, оперативный	
6.	Бег на длинные дистанции. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	20	20			Контрольный	
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-
8.	Прыжки в длину с разбега	1		40			Текущий,	

	способом «согнув ноги». «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе».						оперативный	klassy-vilenskii
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25	15			Контрольный	
10	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
11.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. «Знакомство с понятием здоровый образ жизни».	1		40			Текущий, оперативный	
12.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	25	15			Контрольный	
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол – 12 часов								
13.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii **https://yandex.ru/video/preview/?text=техника%20броски%20и%20ловля%20мяча%20в%20парах%201%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1655720620599083-**
14.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1		40			Текущий, оперативный	
15.	Ведение мяча в движении «по кругу». Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	20	20			Контрольный	
16.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении «по кругу»	1		40			Текущий, оперативный	
17.	Ведение мяча в движении «змейкой». Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		40			Текущий, оперативный	
18.	Ведение мяча в движении «змейкой». Передача мяча двумя	1		40			Текущий, оперативный	

								3862322234044170983-sas3-0804-36f-sas-l7-balancer-8080-BAL-9254&from_type=vast&filmId=6404007201076915968
19.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	20	20			Контрольный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		40			Текущий, оперативный	
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	20	20			Контрольный	
22.	Комбинация из ранее разученных технических действий с мячом.	1		40			Текущий, оперативный	
23.	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
24.	«Режим дня и его значение для современного школьника» Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Модуль «Спорт»-12 часов								
25.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	1		40			Текущий, оперативный	https://www.gto.ru
26.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	1		40			Текущий, оперативный	
27.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	1	20	20			контрольный	
28.	«Самостоятельное составление индивидуального режима дня».	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskay

	Развитие силовых способностей.							a-kultura-5-7-klassy-vilenskii
29.	Развитие силовых способностей.	1		40			Текущий, оперативный	
30.	Бег с максимальной скоростью.	1		40			Текущий, оперативный	https://www.gto.ru
31.	Метание набивного мяча.	1		40			Текущий, оперативный	
32.	Метание набивного мяча.	1		40			Текущий, оперативный	
33.	Сдача норм ГТО. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»	1	20	20			контрольный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
34.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный	https://fiz-ra-ura.jimdofree.com
35.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный	
36.	Прыжки через скакалку на месте.	1	20	20			Контрольный	
Модуль «гимнастика»-13 часов								
37.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
38.	Кувырки вперёд и назад в группировке. Кувырки вперёд ноги «скрестно».	1		40			Текущий, оперативный	
39.	Кувырки назад в группировке, вперёд ног «скрестно».	1		40			Текущий, оперативный	
40.	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя(девочки).	1		40			Текущий, оперативный	
41.	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя (девочки).	1		40			Текущий, оперативный	
42.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный	

43.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный	
44.	Акробатическая комбинация.	1	20	20			Контрольный	
45.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	20	20			Контрольный	
46.	Лазание по канату. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	20	20			Контрольный	
47.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1		40			Текущий, оперативный	
48.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	20	20			Контрольный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
49.	Полосы препятствий с использованием изученной техники.	1		40			Текущий, оперативный	
Модуль «Зимние виды спорта»-14-часов, «Спорт»-6 часов								
50.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://www.youtube.com/watch?v=T8xPFZprqcc
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		40			Текущий, оперативный	
52.	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный	
53.	Попеременного двухшажного хода.	1	20	20			Контрольный	
54.	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный	
55	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskay

56.	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1	20	20			Контрольный	a-kultura-5-7-klassy-vilenskii
57.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	1		40			Текущий, оперативный	
58.	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный	
59.	Совершенствование подъёма на лыжах в горку способом «лесенка».	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
60.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный	
61.	Прыжок в длину с места.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
62.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	1	20	20			Контрольный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
63.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный	
64.	Прыжок в длину с места. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»	1		40			Текущий, оперативный	https://tsput.ru/res/fizvosp/sportmedicine/g_3.htm
65.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
66.	Совершенствование спуска на лыжах с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
67.	Контрольный урок.	1	10	30			Контрольный	https://fk12.ru/b

68.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный	ooks/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
69.	Эстафеты на лыжах.	1		40			Текущий, оперативный	
Модуль «Спорт»-12 часов								
70.	Развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
71.	Развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.«Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»	1		40			Текущий, оперативный.	http://intjournal.ru/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-formy-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kultury-na-organizm/
72.	Техника игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
73.	Техника игры в баскетбол.	1		40			Текущий, оперативный.	
74.	Техника броска мяча в кольцо. «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1		40			Текущий, оперативный.	
75.	Техника броска мяча в кольцо.	1		40			Контрольный.	
76.	Ознакомление с подвижной игрой «Лапта».	1		40			Текущий, оперативный.	https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0
77.	Подвижная игра «Лапта».	1		40			Текущий, оперативный.	
78.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		40			Текущий, оперативный.	https://www.gto.ru

79.	Спортивная игра «Пионербол».	1		40			Текущий, оперативный.	https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB
80.	Спортивная игра «Пионербол».	1		40			Текущий, оперативный.	
81.	«Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Учебная игра «Пионербол».	1		40			Текущий, оперативный.	
Модуль «Легкая атлетика»-17 часов								
82.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		40			Текущий, оперативный.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
83.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		40			Текущий, оперативный.	
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	25	15			Контрольный	
85.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1		40			Текущий, оперативный.	
86.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1		40			Текущий, оперативный.	
87.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		40			Текущий, оперативный.	
88.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	20	20			Контрольный	
89.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		40			Текущий, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
90.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		40			Текущий, оперативный	
91.	Метание малого мяча на дальность.	1		40			Текущий, оперативный	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
92.	Метание малого мяча на дальность.	1	20	20			Контрольный	
93.	Контрольный урок.	1	30	10			Контрольный	
94.	Бег с равномерной скоростью на	1		40			Текущий,	

	длинные дистанции.						оперативный	
95.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	20	20			Контрольный	
96.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1		40			Текущий, оперативный	
97.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1	20	20			Контрольный	
98.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный	
99.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный	
100	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1		40			Текущий, оперативный	
101.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный	
102.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный	
103.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный	
104.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный	
105.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный	