

Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

5 «А», «Б»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-го класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

- на основе:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре и соответствует требованиям ФГОС.

Авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010.

- с учетом:

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ», 5 класс

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 5 - х классах отводится 2 учебных часа в неделю в первом полугодии и 3 учебных часа в неделю во втором полугодии, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 86 часа за год.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплексу** Матвеев А.П. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019. – 192 с.

«Физическая культура» для 5-7 классов: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвящение, 2015.-239 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,
- ✓ чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они

включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
 - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
 - проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных

- ✓ условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной
- деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- ✓ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

- ✓ направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим
- ✓ учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
- спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: « способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для
- осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета «Физическая культура», 5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»- 2 ч (в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о древних. Олимпийских играх;

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека.

Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений;

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели;

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения;

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования;

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения);

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»- 4 ч

(в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой;

Планирование занятий физической культурой;

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль;

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»- 99 ч

(в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики -10 ч

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика -24 ч

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки – 18 ч

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры – 35 ч

Баскетбол-11

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол- 12 ч

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол- 12 ч

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Перечень обязательных контрольных мероприятий
по проверке результатов обучения, 5 класс**

| Период обучения | № урокам | Вид работы | Тема | Примечание |
|------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|
| I четверть | 3 | Зачет | Техника старта с опорой на одну руку | |
| | 4 | Зачет | Бег на 30м | |
| | 8 | Зачет | Прыжок в длину с места | |
| | 10 | Зачет | Метание малого мяча | |
| | 12 | Зачет | Челночный бег 3x10 м | |
| II четверть | 30 | Зачет | Баскетбол. Игровые задания | |
| | 35 | Зачет | Акробатические упражнения | |
| | 40 | Зачет | Строевые упражнения | |
| | 41 | Зачет | Опорный прыжок | |
| | 46 | Зачет | Гимнастические комбинации на брусьях | |
| | 47 | Зачет | Лазанье по канату | |
| III четверть | 61-62 | Зачет | Одновременный двухшажный ход | |
| | 64-65 | Зачет | Техника спуска и подъема | |
| | 67-68 | Зачет | Техника торможения упором | |
| | 69 | Зачет | Волейбол. Прием и передача мяча | |
| | 78 | Зачет | Волейбол. Основные приемы игры | |
| IV четверть | 86 | Зачет | Футбол. Освоение техники | |

| | | | | |
|--|-----|-------|---------------------------|--|
| | | | ведения мяча | |
| | 94 | Зачет | Бег на 1000 м | |
| | 99 | Зачет | Прыжок в высоту с разбега | |
| | 100 | Зачет | Бег на 60 м | |

**Тематическое планирование по «Физической культуре» в 5 классах
на 2023 - 2024 учебный год**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 2. | Знания о физической культуре | 1 |
| 3. | Способы двигательной активности | 1 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5. | Спортивные игры: | 35 |
| 6. | Баскетбол | 11 |
| 7. | Волейбол | 12 |
| 8. | Футбол | 12 |
| 9. | Лыжная подготовка | 18 |
| | ИТОГО: | 87 |

Календарно - тематическое планирование по «Физической культуре» на 2023-2024 учебный год, 5 классах

| № урока в году | № урока в теме | Тема раздела/урока | Количество часов | Практическая часть | Планируемые даты | Даты фактически проведенных уроков |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|---|
| | | Лёгкая атлетика | 9 часов | | | |
| 1. | 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и открытых площадках. Общефизическая подготовка | 1 час | Общефизические упражнения | | |
| 2. | 2. | Эстафетный бег. Старты из различных положений | 1 час | Выполнить комплекс общеразвивающих и стартовый разбег в эстафетном беге | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|-------|--|--|--|
| 3. | 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника старта с опорой на одну руку - зачет | 1 час | Выполнить на результат технику бега с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, стартовый разбег в эстафетном беге | | |
| 4. | 4. | Бег на 30 м - зачет | 1 час | Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м | | |
| 5. | 5. | Бег на средние дистанции | 1 час | Выполнить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м | | |
| 6. | 6. | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов | 1 час | Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м | | |
| 7. | 7. | Прыжок в длину с места - зачет. Метание мяча | 1 час | Выполнить технику метания малого мяча на дальность, прыжок в длину с места на | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|-----------------|---|--|--|
| | | | | результат | | |
| 8. | 8. | Метание малого мяча - зачет | 1 час | Выполнить технику метания малого мяча на дальность на результат | | |
| | | Баскетбол | 12 часов | | | |
| | | Знания о физической культуре | 1 час | | | |
| 9. | 1. | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Основные правила баскетбола | 1 час | Выполнить упражнения из комплекса общефизической подготовки, ведение мяча | | |
| 10. | 2. | Возрождение Олимпийских игр | 1 час | | | |
| 11. | 3. | Баскетбол. Основные правила игры. Стойки, передвижения игрока. | 1 час | Выполнить различные варианты ловли и передачи мяча, комбинации из | | |

| | | | | | | |
|-----|----|---|-------|---|--|--|
| | | | | освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (перемещение в стойке, остановка, повороты); | | |
| 12. | 4. | Баскетбол. Ловля и передача мяча | 1 час | Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (перемещение в стойке, остановка, повороты) | | |
| 13. | 5. | Баскетбол. Тактика свободного нападения | 1 час | Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, | | |
| 14. | 6. | Баскетбол. Игровые задания. | 1 час | Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, защитные действия | | |
| 15. | 7. | Баскетбол. Игровые задания | 1 час | Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---|-------|---|--|--|
| | | | | действия игроков | | |
| 16. | 8. | Баскетбол. Игровые задания. | 1 час | Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия | | |
| 17. | 9. | Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты | 1 час | Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия | | |
| 18. | 10. | Развитие ловкости, силы и скорости. Общефизическая подготовка. | 1 час | Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия | | |
| 19. | 11. | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | 1 час | Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|--|-----------------|--|--|--|
| 20. | 12. | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры | 1 час | Выполнить комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | | |
| 21. | 13. | Баскетбол. Игровые задания - зачет | 1 час | Командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические действия игроков | | |
| | | Гимнастика с элементами акробатики | 10 часов | | | |
| | | Способы двигательной активности | 1 часа | | | |
| 22. | 1. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения | 1 час | Выполнить строевые упражнения | | |
| 23. | 2. | Акробатические упражнения. Кувырок вперед | 1 час | Выполнить тренировочные упражнения: кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках, | | |

| | | | | | | |
|-----|----|---|-------|--|--|--|
| | | | | прохождение по гимнастическому бревну | | |
| 24. | 3. | Акробатические упражнения, комбинации | 1 час | Выполнить акробатическую комбинацию: два кувырка вперед , один кувырок назад в полу-шпагат | | |
| 25. | 4. | Акробатические упражнения - зачет | 1 час | Выполнить технику кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста на результат | | |
| 26. | 5. | Строевые упражнения. Висы | 1 час | Выполнить перестроение из одной колонны в 2, 3, упражнения на скамейке; простой вис | | |
| 27. | 6. | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы | 1 час | Выполнить перестроение в колонну по 4, простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---|-------|--|--|--|
| 28. | 7. | Висы. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения на скамейке | 1 час | Выполнить вис согнувшись и прогнувшись, строевые приёмы , гимнастические упражнения на скамейке | | |
| 29. | 8. | Строевые упражнения - зачет Висы | 1 час | Выполнить построения и перестроения на результат. Выполнить подготовительные упражнения висов | | |
| 30. | 9. | Опорный прыжок - зачёт | 1 час | Выполнить технику опорного прыжка на результат, акробатическая комбинация на бревне: прохождение руки в стороны, соскок | | |
| 31. | 10. | Осанка. Основные средства формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. | 1 час | | | |

| | | | | | | |
|--------|------|--|-----------------|---|--|--|
| 32. | 11. | Лазанье по канату - зачет | 1 час | Выполнить завязывание на канате стоя: от пола круговым движением ноги вперед – влево – назад обернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями; канат проходит снаружи левой ступни, снизу и по подъёму правой ноги, взять канат под мышку правой руки и освободить руки | | |
| | | Волейбол | 12 часов | | | |
| | | Лыжная подготовка | 18 часов | | | |
| 33-34. | 1-2. | Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг, поворот переступанием | 2 часа | Выполнять корректировку техники скользящего шага, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода | | |

| | | | | | | |
|--------|------|---|--------|---|--|--|
| 35. | 3. | Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока | 1 час | Выполнить технику перемещений и стоек волейболиста | | |
| 36-37. | 4-5. | Попеременный двухшажный ход. | 2 часа | Выполнить попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах | | |
| 38. | 6. | Волейбол. Стойки и перемещения игрока | 1 час | Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол | | |
| 39-40. | 7-8. | Одновременный бесшажный ход. | 2 часа | Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода | | |

| | | | | | | |
|--------|--------|--|--------|--|--|--|
| 41. | 9. | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки | 1 час | Выполнить специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; играть волейбол по упрощенным правилам, | | |
| 42-43. | 10-11. | Одновременный бесшажный ход.. Круговая эстафета | 2 часа | Выполнить технику выполнения одновременного бесшажного хода, круговую эстафету на лыжах. | | |
| 44. | 12. | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах | 1 час | Выполнить игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | | |
| 45-46. | 13-14. | Одновременный двухшажный ход – зачет | 2 часа | Выполнить одновременный двухшажный ход 1000 м на результат. Круговая эстафета | | |

| | | | | | | |
|--------|--------|--|--------|---|--|--|
| 47. | 15. | Волейбол. Прием и передача мяча | 1 час | Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча | | |
| 48-49. | 16-17. | Подъем ступающим шагом – зачет. Спуски. Виды стоек | 2 часа | Выполнить технику спуска и подъема на результат. Эстафета | | |
| 50. | 18. | Прием и передача мяча; виды передач мяча | 1 час | Выполнить технику передач мяча; прием и передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнить технические действия | | |
| 51-52. | 19-20. | Торможение упором – зачет, «плугом». Преодоление бугров и впадин | 2 часа | Выполнить технику торможения упором. Эстафета | | |
| 53. | 21. | Волей бол. Прием и передача мяча - зачёт | 1 час | Демонстрация техники приема и передачи мяча изученными способами на | | |

| | | | | результат | | |
|--------|--------|---|--------|--|--|--|
| 54-55. | 22-23. | Непрерывное передвижение на лыжах | 2 часа | Выполнить технику передвижения на лыжах; тренировочный комплекс упражнений с лыжными палками | | |
| 56. | 24. | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения | 1 час | Выполнить технику приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам | | |
| 57-58. | 25-26. | Непрерывное передвижение на лыжах | 2 часа | Выполнить технику передвижения на лыжах; знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными | | |

| | | | | | | |
|--------|--------|---|-----------------|---|--|--|
| | | | | палками | | |
| 59. | 27. | Волейбол. Нижняя подача мяча | 1 час | Выполнить технику нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | | |
| 60-61. | 28-29. | Скользющий шаг | 2 часа | Выполнить технику скользящего шага на одной лыже | | |
| 62. | 30. | Волейбол. Основные приемы игры - зачет. Игровые задания | 1 час | Тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам, выполнить основные приемы игры на результат | | |
| | | Футбол | 12 часов | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|---|-------|---|--|--|
| 63. | 1. | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения | 1 час | Выполнить комплекс упражнений в движении, основные правила игры в футбол | | |
| 64. | 2. | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. | 1 час | Выполнить комбинации из элементов техники передвижений в футболе | | |
| 65. | 3. | Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока | 1 час | Выполнить комбинации из элементов техники передвижений в футболе | | |
| 66. | 4. | Футбол. Овладение элементами техники футбола | 1 час | Выполнить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения | | |
| 67. | 5. | Футбол. Освоение техники удара по мячу | 1 час | Выполнить удар по мячу ногой; знать правила проведения эстафет с элементами футбола | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|--|-------|--|--|--|
| 68. | 6. | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости | 1 час | Выполнить удар ногой по мячу, как проводятся эстафеты с элементами футбола | | |
| 69. | 7. | Футбол. Освоение техники удара по мячу | 1 час | Тренировочная командная игра мини - футбол | | |
| 70. | 8. | Футбол. Освоение техники ведения мяча - зачет | | Выполнить ведение мяча в футболе на результат | | |
| 71. | 9. | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол | 1 час | Выполнить комплекс упражнений в движении; эстафеты с элементами футбола | | |
| 72. | 10. | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча | 1 час | Тренировочные эстафеты с элементами футбола | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---|-----------------|---|--|--|
| 73. | 11. | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой | 1 час | Выполнить остановку катящийся мяч подошвой | | |
| 74. | 12. | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 час | Выполнить остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы | | |
| | | Легкая атлетика | 15 часов | | | |
| 75. | 1. | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции | 1 час | Тренировочный забег на средние дистанции | | |
| 76. | 2. | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег | | Отработать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|-------|---|--|--|
| 77. | 3. | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий | 1 час | Преодоление полосы препятствий | | |
| 78. | 4. | .Бег на 1000 м - зачет | 1 час | Выполнить бег на 1000 м на результат | | |
| 79. | 5. | Метание малого мяча | 1 час | Выполнение замаха руки при метании малого мяча | | |
| 80. | 6. | Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 час | Выполнить технику бега на короткие дистанции, 30 м, 60 м с ускорением | | |
| 81. | 7. | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | 1 час | Выполнить технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|--|-------|--|--|--|
| 82. | 8. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 час | Выполнить тренировочные прыжки в высоту с разбега, отработать технику метания малого мяча на заданное расстояние | | |
| 83. | 9. | Прыжок в высоту с разбега - зачет | 1 час | Выполнить прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат | | |
| 84. | 10. | Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м - зачет | 1 час | Выполнить технику бега на короткие дистанции на результат | | |
| 85. | 11. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 час | Выполнить тренировочные эстафеты с элементами спортивных игр | | |
| 86. | 12. | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий | 1 час | Преодоление полосы препятствий | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---------------------------------------|-------|--|--|--|
| 88. | 13. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 час | Выполнить комплекс упражнений в движении; упражнения в эстафетах с элементами спортивных игр | | |
| 89. | 14. | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 час | Выполнить комплекс упражнений в движении; упражнения в эстафетах с элементами спортивных игр | | |
| 90. | 15. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 час | Выполнить упражнения на развитие физических качеств | | |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5-х классов

(мониторинг в начале и в конце учебного года)

| Физические способности | Девочки | | | Мальчики | | |
|--|----------|-------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Контрольные упр-я | | | | | | |
| <i>Скоростные способности</i> | | | | | | |
| Бег 60 м (сек.) | 10,0 и < | 10,1 - 11,1 | 11,2 и > | 9,30 и < | 9,50 - 10,0 | 11,7 и > |
| <i>Выносливость</i> | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин.) | 5,20 и < | 5,21 – 7,20 | 7,21 и > | 4.45 и < | 4,46 – 6,45 | 6,46 и > |
| <i>Гибкость</i> | | | | | | |
| Наклон туловища из положения сидя (см) | 10 | 7 | 4 | 7 | 5 | 2 |
| <i>Силовые способности</i> | | | | | | |
| Подтягивание (девочки из положения вис лёжа), количество раз | 14 и > | 13 - 6 | 5 и < | 8 и > | 7 - 4 | 3 и < |
| <i>Координационные способности</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 8,6 и < | 8,7 – 9,0 | 9,1 и > | 8,2 и < | 8.3 – 8.5 | 8.6 и > |
| <i>Скоростно-силовые способности</i> | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 и > | 163 -155 | 150 и < | 179 и > | 178 - 166 | 155 и < |
| Поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги за 30 сек. (кол-во раз) | 20и > | 15 - 19 | 14и < | 25 и > | 20 - 21 | 15и < |

Контрольные упражнения по разделу «Баскетбол»

| Контрольное упражнение | | Оценка | | |
|---|---------------------------------|--------|-----|-----|
| | | «3» | «4» | «5» |
| 6 бросков мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита (кол-во попаданий) * | Мальчик – одной рукой от плеча | 3 | 4 | 6 |
| | Девочки – двумя руками от груди | 2 | 3 | 5 |
| 6 передач мяча в парах на расстоянии 3 м ** | Мальчики | 4 | 5 | 7 |
| | Девочки | 3 | 5 | 6 |
| Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (сек.) *** | Мальчики | 4,0 | 3,8 | 3,5 |
| | Девочки | 4,6 | 4,4 | 3,8 |

* *Бросок мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита* - количество попаданий является основным показателем техники броска. Можно оценивать структуру (форму) выполнения движения.

** *Передачи мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60 см) на уровне груди ученика с расстояния 3 м* - способ передачи определяют в соответствии с конкретными задачами, которые поставлены перед учащимися. Контролируется количество попаданий в круг. Можно оценивать структуру (форму) выполнения движения.

*** *Ведение мяча на расстояние 15 м с максимальной скоростью* - оценивается структура и скорость выполнения движения.

Контрольные упражнения по разделу «Волейбол»

| Контрольное упражнение | | Оценка | | |
|--|----------|--------|-----|-----|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Передача мяча над собой двумя руками сверху * | Мальчик | 4 | 5 | 6 |
| | Девочки | 3 | 4 | 5 |
| Приём мяча снизу над собой ** | Мальчики | 4 | 5 | 6 |
| | Девочки | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в высоту с места (см)*** | Мальчики | 24 | 28 | 30 |
| | Девочки | 20 | 24 | 28 |

* *Передача мяча над собой двумя руками сверху* - упражнение выполняется стоя в круге =3 м, высота передачи должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач, выполненных без остановки.

** *Приём мяча снизу над собой* - упражнение выполняется стоя в круге =3 м, высота отскока мяча от рук должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество приёмов, выполненных без остановки.

*** *Прыжок в высоту с места* - ученик становится возле планки с измерительной шкалой, закреплённой на стене, поднимает руку не отрывая пяток от пола. Результат записывается в протокол. Потом ученик последовательно выполняет 3 прыжка с касанием планки. Фиксируется лучшая попытка. Разница между начальной высотой и высотой, которую достиг ученик во время лучшей попытки, определяет прыгучесть ученика.

Контрольные упражнения по разделу «Гимнастика»

| Контрольное упражнение | | Оценка | | |
|---|----------|--------|-----|-----|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Подтягивание (девочки из положения вис лёжа), количество раз | Мальчик | 4 | 6 | 8 |
| | Девочки | 5 | 10 | 14 |
| Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (количество раз) | Мальчики | 8 | 12 | 14 |
| | Девочки | 6 | 8 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | Мальчики | 2 | 5 | 7 |
| | Девочки | 4 | 7 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги за 30 сек. (кол-во раз) | Мальчик | 16 | 18 | 22 |
| | Девочки | 14 | 17 | 20 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Мальчики | 45 | 50 | 57 |
| | Девочки | 50 | 58 | 70 |
| Вис на согнутых руках (с) | Мальчики | 4 | 5 | 7 |
| | Девочки | 2 | 3 | 5 |

Акробатика

Мальчики. О.с. - «старт пловца». Кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед, ноги скрестно, поворот кругом, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед встать в основную стойку.

Девочки. О.с. - равновесие правой (левой). Приставить ногу, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад - стойка на лопатках (держать), опуская прямые ноги, лечь на спину (руки вверх), «мост»(держать), лечь на спину (руки вверх), поворот на живот влево (вправо), согнув руки, упор присев, встать в основную стойку.

Равновесие (бревно)

О.с. - вход (со вспомогательной опоры). Быстрая ходьба на носках - руки в стороны, поворот кругом на носках, руки за голову, мах левой, махом правой поворот налево, ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, выпрямляясь соединить ноги вместе, равновесие на правой (левой), махом вперед соскок прогнувшись.

Перекладина

О.с. - вис стоя, вис на согнутых руках, вис присев - наскок в упор на прямых руках, опускание вперед в вис присев, толчком двух ног (поочередно) - вис на подколенках, вернуться в и.п., толчком двумя - вис лежа, прогнувшись встать в о.с.

Опорный прыжок

Козел в ширину. Н=90 -100 см. С разбега наскок в упор присев. Прыжок вверх прогнувшись или ноги врозь.

Контрольные упражнения по разделу «Лёгкая атлетика»

| Контрольное упражнение | | Оценка | | |
|--|----------|--------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Бег 30 м (сек.) | Мальчик | 6,8 | 6,5 | 5,8 |
| | Девочки | 7,2 | 6,9 | 6,2 |
| Бег 60 м (сек.) | Мальчики | 11,5 | 10,8 | 10,0 |
| | Девочки | 11,8 | 11,2 | 10,5 |
| Бег 1000 м (мин.) | Мальчики | 6,15 | 5,30 | 5,00 |
| | Девочки | 6,30 | 6,00 | 5,30 |
| Прыжок в длину с места (см) | Мальчик | 130 | 140 | 160 |
| | Девочки | 110 | 120 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | Мальчики | 245 | 260 | 280 |
| | Девочки | 205 | 220 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см) | Мальчики | 73 | 80 | 90 |
| | Девочки | 63 | 70 | 80 |
| Метания малого мяча на дальность (м) | Мальчик | 17 | 22 | 28 |
| | Девочки | 11 | 13 | 16 |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | Мальчики | 8,0 | 8,2 | 8,4 |

| | | | | |
|--|---------|-----|-----|-----|
| | Девочки | 8,3 | 8,5 | 8,8 |
|--|---------|-----|-----|-----|

Контрольные упражнения по разделу «Футбол»

| Контрольное упражнение | | Оценка | | |
|--|----------|--------|-----|-----|
| | | «3» | «4» | «5» |
| 6 ударов по неподвижному мячу на точность (*) | Мальчик | 2 | 3 | 4 |
| | Девочки | 1 | 2 | 3 |
| 6 передач мяча с места на точность партнеру (**) | Мальчики | 2 | 3 | 4 |
| | Девочки | 1 | 2 | 3 |
| Жонглирование мячом ногой (подъёмом, бедром), головой (количество раз) | Мальчики | 4 | 6 | 8 |
| | Девочки | 3 | 5 | 7 |

* 6 ударов по неподвижному мячу на точность – упражнение выполняется одним из изученных способов в ворота для мини-футбола. Расстояние от точки удара до ворот 7 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество попаданий.

** 6 передач мяча с места на точность партнёру – упражнение выполняется в парах. Расстояние между партнёрами 6-7 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач.