Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. А.Невского»

«РАЗРАБОТАНО И ОБСУЖДЕНО» Заседание ПС Протокол № 6 31 мая 2019г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР Мехедова Т.А. 31 мая 2019г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ЧОУ «Гимназия им. А.Невского» Арутюнова К.Х. Приказ № 23 31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»
Договор сетевого взаимодействия
ГБОУ Лицей №533
«Образовательный комплекс Малая Охта»

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5 класс

3 часа в неделю, 102 часа в год

2019-2020 уч.год

Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. А.Невского»

«РАЗРАБОТАНО И ОБСУЖДЕНО» Заседание ПС Протокол № 6 31 мая 2019г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР Мехедова Т.А. / / 31 мая 2019г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ЧОУ «Гимназия им. А.Невского» Арутюнова К.Х. / / Приказ № 23 31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»
Договор сетевого взаимодействия
ГБОУ Лицей №533
«Образовательный комплекс Малая Охта»

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5 класс

3 часа в неделю, 102 часа в год

2019-2020 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной и авторской программы «Комплексная программа «Физическая культура». Предметная линия учебников под ред. М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы, авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я., М.: «Просвещение», 2019 год.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499..
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее ФГОС) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2018.);
- Письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- Положения школы о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин (модулей);
- учебного плана ЧОУ «Гимназия им.А.Невского» на текущий учебный год.

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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих* ***задач:***

- в 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю, программа рассчитана на 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Содержание курса.

Рабочая программа состоит из трех разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание.. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); **упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без** (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палка-

ми); **акробатические упражнения и комбинации** (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); **ритмическая гимнастика;**
Легкая атлетика: **беговые упражнения** (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; **прыжковые упражнения** (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); **упражнения в метании** (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);
Баскетбол: **овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек** (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); **ловля и передачи мяча** (ловля и передача мяча двумя руками от груди); **ведение мяча** (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); **броски мяча** (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); **техника защиты** (вырывание и выбивание мяча); **тактика игры** (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); **овладение игрой** (игра по упрощенным правилам);
Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); **передача мяча** (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); **подача** (нижняя прямая подача); **нападающий удар** (после подбрасывания мяча партнёром); **тактика игры** (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); **овладение игрой** (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).
Прикладно - ориентированнная подготовка
Прикладно - ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;
Упражнения общеразвивающей направленности
Общефизическая подготовка
- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:
- словесный;
- демонстрации;

- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Контроль и оценка успеваемости по физической культуре

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

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

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

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

• необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;

• более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

• наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольное упр.	Возраст	УРОВЕНЬ					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				мальчики			девочки		
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3	6,1 -5,5	5,0	6,4	6,3 -5,7	5,1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	11	9,7	9,3 -8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
6.	Силовые	Подтягивание из виса и из виса лёжа, кол-во раз	11	1	4-5	6	4	10-14	19

Приложение 3

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

При **оценке знаний** обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - ставится, если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и **владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.** Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Приложение 4

Контрольно-измерительные материалы

Сдача учебных нормативов.

1.Лёгкая атлетика:

- бег 60м, 1000 м;
- кросс 1500м;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- метание мяча на дальность.

Теоретический зачёт в 1 четверти:

5 класс, 1 четверть 1 вариант

1.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

2. Какие виды прыжков вы знаете?

3.Какие фазы существуют в беге на короткие дистанции?
4.Расскажите о технике безопасности во время прыжков в длину.
5.Как правильно удерживать мяч при метании?
6.Какие степени утомления существуют?
7.Что такое фальстарт?
8.Длина марафонского бега.
9.Откуда произошло название «бадминтон»?
10. Линии бадминтонного поля.
11. Из чего состоит ракетка.
12.Олимпийский девиз звучит…
13.Флаг – это… Нарисуйте его.
14.Талисман – это…
15.Какие команды подаются в беге на короткие дистанции?
16.Расшифруйте ЧСС, где она измеряется.
17. Одежда и обувь для занятий лёгкой атлетикой состоит из…

5 класс, 1 четверть 2 вариант

1. Назовите виды бега.
2. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?
3. Фазы прыжка в длину с разбега.
4. Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?
5. Перечислите судейскую коллегию в прыжках в длину с разбега.
6. Интенсивность нагрузок.
7. Какие метательные снаряды вы знаете?
8. Какие команды подаются в беге на 1000 м?
9. Как раньше назывался бадминтон в России?
10. Размеры площадки в бадминтоне.
11. Инвентарь для игры в бадминтон.
12. Символ – это … Нарисуйте его.
13. Эмблема – это…
14. Олимпийские игры – это…
15. Признаки внешнего утомления.
16. Показатель ЧСС характеризует…
17. Одежда и обувь для занятий бадминтоном состоит из…

2.Гимнастика:

- лазание по канату в 2 приёма;
- опорный прыжок через козла: вскок в упор присев соскок прогнувшись; ноги врозь;

Примерные комбинации:

Равновесия: и.п. – стойка на носках, руки в стороны на конце скамейки; 3-4 шага на носках, руки в стороны, равновесие ногу назад под углом 45°, руки округлённо вверх, шаг ногой , равновесие- нога полусогнута вперёд, одна рука вверх –назад, другая вперёд к ноге, выпрямляя ногу , руки в стороны, поворот налево(направо) до стойки ноги врозь, приставляя ногу «старт пловца», соскок прогнувшись.

- О.с.- шаг правой, хлопок под ней, шаг левой, хлопок под ней, выпад правой вперёд, выпад левой вперёд, приставить ногу, поворот на 180° - шаги польки, соскок прогнувшись.

Акробатика: (мальчики)-

- О.с- два кувырка вперёд, упор присев- перекат назад стойка на лопатках – лечь- «мост»- лечь, упор присев- два кувырка назад – о.с.
- «Старт пловца»- два кувырка вперёд в группировке- из упора присев два кувырка назад, перекат на спину стойка на лопатках без помощи рук, лечь на спину- руки вверх- «мост»- лечь на спину, руки вперёд- перекат на грудь прогнувшись- упор лёжа, упор присев- прыжок прогнувшись.

Девочки:

- Упор присев- кувырок вперёд в группировке с выпрямлением ног – встать, прыжок ноги врозь- «мост» - с помощью- встать с моста с помощью; из упора присев два кувырка вперёд, два кувырка назад, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекат в упор присев- встать.

Для сильных:

- И.и. – о.с., равновесие, «старт пловца», кувырок вперёд, кувырок вперёд в сед с прямыми ногами, руки вверх; наклон вперёд и кувырок назад в упор присев; перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами(держать), затем с прямыми, лечь на спину, руки вверх –«мост», лечь на спину, руки вперёд, перекат на грудь прогнувшись, упор лёжа; упор присев, стойка ноги врозь, руки в стороны- переворот в сторону, упор присев, прыжок прогнувшись.

Строевая комбинация: 1-2- равнение направо, 3-4- равнение налево, 5-6- поворот направо, 7-8- поворот налево. 1-4- два приставных шага вправо, 5-8- два приставных шага влево. 1-3- перестроение в 2 шеренги, 4- пауза, 5-7- перестроение в одну шеренгу, 8- пауза. 1-4- три шага на месте, 5-6- поворот кругом, 7-8- поворот кругом.

Теоретический зачёт за 2 четверть:

2 четверть, 5 кл.1 вариант

1. Как называется обучающийся, стоящий первым в колонне?
а) правофланговый
б) направляющий
в) замыкающий
г) левофланговый
2. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
а) можно
б) нельзя
в) можно, по рекомендации врача
3. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
а) дистанция
б) интервал
в) промежуток
г) длина
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
а) акробатика,
б) «колесо»,
в) кувырок,
г) сальто.
5. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
а) хват
б) упор
в) группировка
г) вис.
6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…
а) вылет
б) спад
в) соскок
г) спрыгивание.
7. В каком году и каком состязании появилось имя первого победителя Олимпийских игр Короибос (Кореб)?
а) в 786 г. до н.э. в борьбе;
б) в 776 г. до н.э. в метании диска;
в) в 776 г. до н.э. в беге;
г) в 778 г. до н.э. в беге.

8. Ошибки по степени значимости в гимнастике дифференцируют на…
а) маленькие, средние, большие, ошибки невыполнения
б) незначительные, значительные, грубые
в) мелкие, средние, грубые
г) незначительные, значительные, ошибки невыполнения
9. Какая команда в гимнастике подаётся при построении в шеренгу?
а) «Садись!»
б) «Ложись!»
в) «Становись!»
г) «Стройся!»
10.Сколиоз – это:
а) искривление позвоночника вперёд;
б) боковое искривление позвоночника;
в) искривление позвоночника назад.
11. К чему приводит плохая осанка?
а) к снижению аппетита
б) к развитию вегетососудистой дистонии
в) к развитию быстроты, силы и выносливости
г) к смещению органов грудной полости.
12. Причина, вызывающая нарушение осанки
а) высокий рост;
б) нестандартная мебель;
в) недостаточная сила мышечных групп;
г) увеличение лордоза и кифоза.
13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:
а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед
14.В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в Древней Греции,
б) в Риме,
в) в Олимпии,
г) во Франции.
15.Как назывался вид соревнований, включающий в себя 5 упражнений?
а) пентатлон;
б) дилиходром;
в) панкратион.
Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов
16.Литые металлические ручки с двумя чугунными шарами на концах – это…
17.Сгибание тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения - это …
18. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами – это…
19.Олимпийских чемпионов в Древней Греции называли …
20. От какой игры берёт своё начало современный спортивный бадминтон…
Нарисуйте изображения исходных положений:
21.Основная стойка.
22.Стойка руки вверх, ноги врозь.
23.Сед.
24. Упор стоя на коленях.
25.Приседание

2 четверть, 5 кл. 2 вариант

1. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
а) дистанция
б) интервал
в) промежуток
г) ширина
2. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
а) правофланговый
б) направляющий
в) замыкающий
г) левофланговый.
3. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
а) хват
б) захват
в) перекат
г) группировка
4. Осанкой называется:
а) силуэт человека,
б) привычная поза человека в вертикальном положении,
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
5. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:
а) упор
б) упор лёжа
в) стойка
г) кульбит.
6. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
а) захват
б) хват
в) удержание
г) обхват
7. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?
а) Феодосий I;
б) Нерон;
в) Феодосий II;
г) Юлиан.
8. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется…
а) кувырком
б) перекатом
в) группировкой
г) переворотом
9. Упражнения, связанные со способами увеличения или уменьшения интервала и дистанции строя, в гимнастике называются…
а) строевыми приёмами
б) построениями и перестроениями
в) размыканиями и смыканиями
г) перемещениями
10.Кифоз – это: а) искривление позвоночника вперёд;
б) боковое искривление позвоночника;
в) искривление позвоночника назад.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость.
12. При проверке правильной осанки стены должны касаться:
а) затылок, лопатки, ягодицы, пятки;
б) голова, спина, ягодицы, ноги, пятки;
в) голова, спина, ноги.
13. Гибкость не зависит от:
а) анатомического строения суставов,
б) ростовых показателей,
в) эластичности мышц и связок,
г) температуры тела.
14. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?
а) только свободные греки мужчины,
б) греки мужчины и женщины,
в) только греки мужчины,
г) все желающие.
15.Как назывался вид соревнований, сочетающий борьбу с кулачным боем?
а) дилиходром;
б) панкратион;
в) пентатлон.
Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов
16.Толстые веревки, используемые для лазания, - это…
17. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…
18.Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как…
19. Как называли лиц, следивших за правилами соревнований в Древней Греции …
20.Как назывался бадминтон раньше в России…
Нарисуйте изображения исходных положений:
21.Стойка руки в стороны
22.Стойка руки на поясе, ноги врозь
23. Сед ноги врозь.
24.Упор лёжа.
25.Наклон вперёд

3.Спортивные игры:

Баскетбол - технические действия:

- остановка прыжком;
- передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- стойки баскетболиста;
- остановка шагом;
- ловля и передачи мяча на месте и в движении;
- ведение мяча;
- броски мяча.

Волейбол – технические действия:

- передача мяча 2 руками сверху;
- нижняя прямая подача;
- приём мяча 2 руками снизу;
- нападающий удар;
- учебная игра.

Теоретический зачёт за 3 четверть:

3 четверть, 5 кл. 1 вариант

1.Личная гигиена включает в себя:

а) уход за телом, полостью рта, занятия физической культурой и спортом;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;

в) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, выполнение учебных и других заданий.

2. Главная опора человека при движениях:

а) мышцы;

б) внутренние органы;

в) скелет.

3.Чему способствует УГГ:

а) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;

б) повышению аппетита;

в) снижению росто – весовых показателей.

4.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость.

5.Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

6.Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

7.Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

8.Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

9.Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

10.Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

11. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

12.Поднятая вверх рука с открытой ладонью:

а) пробежка
б) остановка времени
в) задержка мяча
г) возвращение мяча в тыловую зону.
13. В каком году и в каком городе состоялись игры 22 Олимпиады:
а) 1972 г. Мюнхен;
б) 1976 г. Монреаль;
в) 1980 г. Москва.
14.Почему некоторые страны бойкотировали 22 олимпийские игры?
а) из – за плохой организации Игр;
б) из-за ввода советских войск в Афганистан;
в) из-за беспорядков в стране.
15.Кто произнёс клятву от имени спортсменов :
а) Н. Андрианов;
б) А. Медведь;
в) С. Белов.
16. Какая была эмблема Игр:
а) архитектурный облик Москвы и 5 олимпийских колец;
б) 5 олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени;
в) олимпийские кольца с девизом: » Быстрее! Выше! Сильнее!».
17.Если при подаче мяча, падающий игрок наступил на разметку задней линии площадки или переходит её, то … а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
18.Стойка волейболиста помогает игроку … а) быстро переместиться под «мяч»; б) следить за полётом мяча; в) выполнить нападающий удар.
19. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди:
а) правая нога;
б) левая нога;
в) правое плечо
20.Основным способом приёма и передачи мяча в волейболе является … а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.
Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов
21. Корзина состоит из … и … .
22. Корзина, которую команда атакует, называется корзиной … .
23.Размеры бадминтонного поля для одиночной игры…
24.Что означает слово «волейбол» …
25.Первое касание мяча после подачи соперника – это…
Изобразите графически:
26. Расставь размеры волейбольной площадки и прономеруй зоны на каждой ее стороне, отметь место подачи.

3 четверть, 5 кл. 2 вариант

1.Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года – это:
а) режим;
б) жизнедеятельность человека;
в) динамика работоспособности.
2.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
б) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
в) он позволяет правильно планировать дела в течение дня.
3.При малоподвижном образе жизни:
а) повышается работоспособность;
б) замедляется процесс старения;

в) развивается слабость сердечной мышцы.
4.Гигиенические знания, это знания о:
а) режиме труда и отдыха, гигиена питания, сна;
б) рациональной технике движений, гигиена одежды, уход за телом;
в) режим труда и отдыха, предупреждение травматизма и заболеваний, гигиена питания, одежды, уход за телом, сна.
5.Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.
6.Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
7.Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
8.Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
9.Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
10.Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;
б) спорный мяч;
в) мертвый мяч.
11. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

а) три секунды;
б) три очка;
в) три штрафных броска.
12. Показ пяти пальцев:
а) нарушение правила 3-х секунд
б) нарушение правила 5-ти секунд
в) нарушение правила 8-ми секунд.
13.Кто из наших спортсменов стал абсолютным рекордсменом 22 игр по медалям:
а) А. Дитятин;
б) Н. Андрианов;
в) В. Сальников.
14.Сколько медалей завоевала сборная СССР на 22 олимпийских играх:
а) 80 золотых, 69 серебряных, 46 бронзовых;
б) 80 золотых,46 серебряных, 69 бронзовых;
в) 69 золотых, 80 серебряных, 46 бронзовых.
15.Кто зажёг олимпийский огонь в чаше стадиона:
а) Н. Андрианов;

б) А. Медведь;
в) С. Белов.
16.Кто нёс флаг нашей страны на открытии 22 олимпийских игр?
а) Н. Андрианов;
б) Н. Балбошин;
в) А. Медведь.
17. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в … а) США; б) Канаде; в) Японии; г) Германии.
18.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум … удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке)… а) 2; б) 3; в) 4; г)5.
19.Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:
а) ошибка;
б) правильно;
в) не имеет значения
20.При приёме мяча сверху соприкосновение с мячом должно происходить на … а) уровне верхней части лица в 15- 20 см от него; б) расстоянии 30 – 40 см выше головы; в) уровне груди.
Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов
21. Способ передвижения игрока с мячом по баскетбольной площадке – это…
22. Корзина, которую команда защищает, называется … корзиной.
23. Сколько игроков в волейбольной команде…
24. Как называется игра в бадминтон, когда на площадке по одному игроку…
25. Введение мяча в игру правым игроком задней линии – это…
Изобразите графически:
26. Нарисуй и расставь размеры баскетбольной площадки и назови линии на каждой ее стороне.

Контрольные упражнения для определения уровня усвоения умений и навыков обучающихся

Легкая атлетика:
КУ №1
1.Низкий старт с последующим ускорением (по технике исполнения 2-3раза).
2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (по технике исполнения 3-4раза).
3.Метание малого мяча с места по неподвижной мишени (2-3раза)
КУ №2
1.Высокий старт с последующим ускорением (по технике исполнения 2-3раза).
2.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» (по технике исполнения 3-4раза).
3.Бег эстафетный.
Гимнастика с элементами акробатики
КУ №1
1.Акробатические упражнения и комбинации (по технике исполнения).
КУ №2
1.Упражнения и комбинации
2.Наклон вперед из положения, сидя (на результат).

Спортивные игры.
Волейбол
КУ №1
1.Подача мяча в волейболе (верхняя, нижняя). Мальчики: «5» - 5 раз; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза. Девочки: «5» - 5 раз; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.
2.Прием и передача мяча на месте. Мальчики: «5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз. Девочки: «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.
3.Прыжки в длину с места, см (на результат).
КУ №2

1.Прямой нападающий удар на месте (по технике исполнения).
2.Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).
3.Челночный бег 3 х 10 м (на результат).

Баскетбол

КУ №1

1.Ведение мяча на месте, в движении (по технике исполнения, 1-2 раза).
2.Ловля и передача мяча на месте и в движении (по технике исполнения).
3.Шестиминутный бег (на результат).

КУ №2

1.Броски мяча в корзину на месте (по технике исполнения, 10 бросков). Мальчики: «5» - 6 раз; «4» - 5 раз; «3» - 4 раз. Девочки: «5» -5 раз; «4» - 4 раз; «3» - 3 раз.
2.Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), сгибание туловища из положения лежа (девочки).

Итоговая работа за 5 класс.

1. Отметьте справедливые утверждения:
а) занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым;
б) увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами;
в) каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом;
г) регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.
2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки:
1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
3. Дыхательные упражнения.
4. Потягивание, встряхивание рук и ног
5. Напряжение и расслабление мышц.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Упражнения для мышц спины
8. Упражнения для мышц рук и шеи.
9. Упражнения «на гибкость».
10. Упражнения для мышц живота и туловища.
а) 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.
б) 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.
в) 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.
г) 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.
3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить…
а) длину шагов.
б) частоту шагов.
в) длину и частоту шагов.
4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как…
5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, …
а) не купаться при насморке и кашле.
б) лечь на воду и задержать дыхание.
в) обливаться водой по утрам.
г) научиться делать выдох в воду.
6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы …
а) самый сильный стал главой племени.
б) юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в) выявить лучшего охотника, воина.
г) все версии правдоподобны.
7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:
1. Купание в водоемах.
2. Обливание.
3. Обтирание.
4. Прием контрастного душа.
а) 2, 4, 1, 3.
б) 3, 2, 4, 1.
в) 4, 1, 2, 3.
г) 1, 3, 2, 4.
8. Причиной нарушения осанки является…
а) неправильная поза за столом.
б) сон в мягкой постели с высокой подушкой.
в) хождение с опущенной головой.
г) слабость мускулатуры.
9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как…
а) легкая.
б) средняя.
в) большая.
г) очень большая.
10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по…
а) кулачному бою, д) прыжкам в длину,
б) бегу, е) стрельбе из лука,
в) верховой езде, ж) метанию копья,
г) борьбе, з) метанию диска.
11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал…
а) собрание спортсменов в одном полисе.
б) четырёхлетний период.
в) год проведения Олимпийских игр.
г) олимпийские соревнования.
12. Силовые упражнения используются для воспитания…
а) силы.
б) быстроты.
в) выносливости.
г) гибкости.
Отметьте все позиции.
13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие. С этим утверждением:
а) согласен (согласна).
б) не согласен (не согласна).
14. Соблюдение режима дня способствует…
а) правильному распределению времени.
б) формированию силы воли.
в) чередованию умственной и физической работы.
г) исключению отрицательных эмоций.
15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:
Основная стойка
Стойка руки в стороны
Стойка руки на поясе, ноги врозь
Стойка на коленях

Сед
Сед ноги врозь
Сед с опорой на руки сзади

Итоговая работа для промежуточной аттестации

Вариант 1

1. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
а) Хватб) Захватв) Перекат***г) Группировка***
2. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:
а) 5***б) 6***в) 7г) 8
3. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
а) 2м 44см***б) 2м 43см***в) 2м 25 смг) 2м 24 см
4. Волейбольная площадка имеет размеры:
а) 18м на 8м***б) 18м на 9м***в) 19м на 9мг) 20м на 10м
5. Размеры площадки для игры в баскетбол должны быть следующих размеров (длина - ширина – высота):
а) 30 на 20 на 5б) 22 на 15 на 7***в) 28 на 15 на 7***г) 28 на 15 на 5
6. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он встаёт одной ногой внутри полукруга, а другой – вне него:
а) Бросок не засчитываетсяб) Бросок повторяетсяв) Игрок удаляется с площадки
г) Бросок засчитывается
7. **Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**
а) Любой член командыб) Капитан команды***в) Тренер или помощник тренера*** г) Никто
8. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
а) 8б) 10***в) 11***г) 9
9.Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?
а) Замечание***б) Предупреждение***в) Выговорг) Удаление
10. Укажите высоту футбольных ворот:
а) 240см***б) 244см***в) 248смг) 250см
11. «Королевой спорта» называют…
а) Спортивную гимнастику***б) Лёгкую атлетику***в) Шахматыг) Лыжный спорт
12.К видам лёгкой атлетики <u>не относится</u> …
а) Прыжки в длинуб) Спортивная ходьбав) Прыжки с шестом***г) Прыжки через коня***
13. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?
а) Метаниеб) Прыжокв) Кувырок***г) Бег***
14. Какой лыжный ход самый скоростной?
а) Одновременный басшажный***б) Одновременный одношажный***в) Одновременный двухшажныйг) Попеременный двухшажный
15.Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?
а) Скоростно-силовые упражнения
б) Специальные дыхательные упражнения
в) Упражнения с максимальной мощностью
г) Упражнения с субмаксимальной мощностью

Вариант 2

1. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется …
а) Упоромб) Висомв) Стойкойг) Седом
2.Высота волейбольной сетки для женских команд:
а) 2м 44смб) 2м 43смв) 2м 25 см***г) 2м 24 см***

Укажите количество зон на волейбольной площадке:
а) 5***б) 6***в) 7г) 8
3. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
а) Даб) Нетв) Только при высокой температуре воздухаг) Только при высокой влажности воздуха
4. Ошибками в волейболе считаются…
а) «Три удара касания»***б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»***
в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
5. Игра в баскетболе начинается…
а) Со времени, указанного в расписании игр б) С начала разминки
в) С приветствия команд***г) Спорным броском в центральном круге***
6. Сколько игроков играют в баскетбол :
а) 5 б) 7 в) 9 г)8
7. Где должны находиться игроки обеих команд в баскетболе во время затребованного перерыва?
а) Только на площадкеб) Только за пределами площадкив) В раздевалке
г) На площадке, в зоне скамейки команды, в том числе и на скамейке
8. При каком наименьшем количестве игроков разрешено начинать игру в футболе?
а) 6 человек***б) 7 человек***в) 8 человекг) 9 человек
9. Какова ширина футбольных ворот?
а) 7м 30см***б) 7м 32см***в) 7м 35смг) 7м 38см
10**. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?**
а) 9мб)10м***в) 11м***г) 12м
11. **К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…**
а) Бег на 5000мб) Кросс***в) Бег на 100м***г) Марафонский бег
12. **В лёгкой атлетике ядро:**
а) Метаютб) Бросают***в) Толкают***г) Запускают
13. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…
а) Быстротаб) Сила***в) Выносливость*** г) Ловкость
14. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
а) Высокая стойка б) Средняя стойка ***в)Низкая стойка*** г) Основная стойка
15. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин -
а) Гонка на 30 км ***б) Гонка на 50 км*** в) Гонка на 60 км г) Гонка на 70 км

Критерии оценивания итоговой работы

За каждое правильно выполненное задание в тестовой работе учащийся получает 1 балл.

Количество набранных баллов	менее 5	6-10	11-14	13-15
отметка	2	3	4	5

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30 м и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.
Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3-х отметок

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть **Легкая атлетика (12 ч.)** *Ходьба и бег (6 ч)*	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Знать требования инструкций. Устный опрос	Комплекс 1	
2		Развитие скоростных способностей.	Обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Комплекс 1	
3 - 4		Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м.	Обучение	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Комплекс 1	
5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Комплекс 1	
6		Развитие скоростных и координационных спо-	совершенствование	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Комплекс 1	

		собностей. Бег 60 м.		ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей			
7	*Прыжки (3 ч)*	Прыжок с места.	комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места на результат. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплекс 1	
8		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	обучение	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Комплекс 1	
9		Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег	комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Комплекс 1	
10	*Метание (3ч)*	Метание малого мяча в горизонтальную цель	совершенствование	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс 1	
11		Метание малого мяча в вертикальную цель.	обучение	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс 1	
12		Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 1	

13	**Кроссовая подготовка (9ч)** Длительный бег по пересеченной местности (9 ч.)	Развитие выносливости.	комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	
14		Развитие силовой выносливости	комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	
15-16		Преодоление препятствий	Обучение	Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	

17-18		Переменный бег	комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	
19-20		Гладкий бег	комплексный	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	
21		Кроссовая подготовка	совершенствование	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1	
22-23	II четверть ***Подвижные игры(24 ч)***	Игра «К своим флажкам»	комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
24		Игра «Два мороза».	комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
25-26		Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
27		Игра «Пятнаш-		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эс-	**Уметь** играть в подвиж-	Комплекс 1	

		ки»,	комплексный	тафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ные игры с бегом, прыжками, метанием		
28-29		Игра «Посадка картошки», эстафеты.	комплексный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
30-31		Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
32		Игры: « Посадка картошки », «Два мороза».	комплексный	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
33-34		Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	комплексный	. ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
35		Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
36		Игра «Прыгающие воробушки»	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
37		Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
38		Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	

39		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
40		Игра «Лисы и куры»	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
41		Игра «Точный расчет».	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
42-43		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
44		Игры. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
45		Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплекс 1	
46	III четверть ***Гимнастика (23 ч)*** <u>Акробатика. Строевые упражнения</u>	. Основы знаний. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	комплексный	Инструктаж по ТБ . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Фронтальный опрос **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	

	(6 ч.)						
47		Акробатические упражнения Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	
48		Развитие гибкости Акробатика. Строевые упражнения	совершенствование	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	
49		Развитие координационных способностей	комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	
50		Развитие силовых способностей Выполнение комбинации из разученных элементов.	комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	

51		Развитие координационных способностей Кувырок в сторону	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Комплекс 1	
52-53	Висы. Строевые упражнения (9 ч.)	Развитие скоростно-силовых способностей. Висы. Строевые упражнения	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.	Комплекс 1	
54		Вис стоя и лежа.	совершенствование	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.	Комплекс 1	
55-56		Развитие силовых способностей	обучение	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнения **Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.	Комплекс 1	
57		В висе поднимание согнутых и прямых ног	Обучение	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.	Комплекс 2	
58				Передвижение в колонне по одному по ука-		Комплекс 2	

		Подтягивание в висе.	совершен-ствование	занным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать технику. **Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.		
59-60		Развитие координационных способностей. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе.	Комплекс 2	
61-62	Акробатика (9 ч.)	Лазание по наклонной скамейке	комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке. Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	
63		Лазание по наклонной скамейке	Обучение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2	
64-65		Лазание по гимнастической стенке	комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2	

66		Развитие координационных способностей	комплексный	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2	
67		Перелазание	совершенствование	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь лазать по гимнастической стенке.	Комплекс 2	
68			комплексный	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке	Комплекс 2	
69	Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч.)	.Б. по подвижным играм Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
70		Броски в цель. Игра «Попади в		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра	Уметь владеть мячом (держать, передавать на		

		обруч»	комплексный	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей	расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
71		Развитие координационных способностей	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
74		Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
76		Ведение на месте Броски в цель	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	

77		Броски в цель. Игра «Передал – садись».	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
78		Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
80		Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
82		Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	

83		Эстафеты. Развитие координационных способностей	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
84		Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
85		Эстафеты. Развитие координационных способностей	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Комплекс 2	
87	IV четверть ***Легкая атлетика* (10ч.)** *<u>Ходьба и бег</u>* *<u>(4 ч)</u>*	Правила ТБ на уроках легкой атлетики	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Знать требования инструкций. Устный опрос	Комплекс 2	

88		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м	Комплекс 2	
89		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м	Комплекс 2	
90		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м	Комплекс 2	
91	*Прыжки (3 ч)*	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять прыжковые движения	Комплекс 2	

92		Прыжок с места. Игра «К своим флажкам".	комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять прыжковые движения	Комплекс 2	
93		Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Развитие скоростных и координационных способностей	комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять прыжковые движения	Комплекс 2	
94	*Метание (3ч)*	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в метании, метать на расстоянии различными предметами	Комплекс 2	
95		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в метании, метать на расстоянии различными предметами	Комплекс 2	
96		Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании, метать на расстоянии различными предметами	Комплекс 2	

97	**Кроссовая подготовка (7ч)** <u>Длительный бег по пересеченной местности (7 ч.)</u>	Развитие выносливости	комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 2	
98		Развитие скоростной выносливости	комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 2	
99		Преодоление препятствий	комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 2	
100		Переменный бег	комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 2	
101		Гладкий бег	комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 2	

102		Повторение пройденного материала	совершен-ствование	Подведение итогов		Комплекс 2	