

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
протокол №1  
от «29» августа 2024 г.  
руководитель МО  
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель  
директора по УВР  
от «30» августа 2024 г.  
 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ гимназии № 2  
от «31» августа 2024 г.  
 И.В. Лемешева



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(название предмета, курса)

для 5-х классов

Боброва А.А., Короткая С.А.  
учитель физической культуры  
учебный год 2024-2025 г.

**Предмет:** Физическая культура

**Курс:** «Физическая культура»

**Год:** 2024-2025 г.

**Класс:** 5

**Программа:** Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов ОО, г. Москва, 2023 г

**Кол-во часов в год:** - 68 ч

**Составитель:** Боброва А.А., Короткая С.А.

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 5-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов в ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС ОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020), инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024-2025 учебном году.

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 5-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 5-х классах выделяется 68 часов в год, 2 часа в неделю из Базисного учебного плана и учебного плана образовательной организации МБОУ гимназии №2.

Программа направлена на реализацию предметного содержания повышенного уровня сложности в соответствии со статусом образовательного учреждения. Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов. Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 29.08.2024 г. протокол №1.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи курса:

- 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;
- 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы
5 класс	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов ОО, г. Москва, 2023 г	А.П. Матвеев «Физическая культура» для 5 класса, г. Москва, 2021 г	<a href="http://school-collection.edu.ru">Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)</a> <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://LearningApps.org">LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений</a> <a href="http://yaklass.ru">ЯКласс (yaklass.ru)</a>	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 5 класс <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://LearningApps.org">LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений</a> <a href="http://yaklass.ru">ЯКласс (yaklass.ru)</a>

**I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре (4 часа).** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»

Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»

Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»

**Способы самостоятельной деятельности (4 часа)** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»

Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»

Тема: «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»

Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»

Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»

*ПИД. Проведение эксперимента. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».*

*Мини-исследование «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».*

**Физическое совершенствование (60 часов).** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»

Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки».

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»

Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения».

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

Тема: «Знакомство с понятием спортивно-оздоровительная деятельность, ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в жизни современного человека».

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт» (35 часов).* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:**

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Приложение 3

### III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ урока	Название раздела, темы, блока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Модуль «Легкая атлетика» Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. Бег на короткие дистанции.	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Миф о зарождении Олимпийских игр. Краткая историческая справка о становлении и развитии легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Разновидности бега, специально беговые упражнения.	Образовательно-познавательный	предварительный	Знакомятся с инструкцией по ТБ на уроках ФК. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Демонстрируют знания по истории легкой атлетики. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	1	

2	Модуль «Легкая атлетика» Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег на короткие дистанции	1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	1	
3	Модуль «Легкая атлетика» Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1	Беговые упражнения. Высокий старт и техника его выполнения при беге на средние дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта Тестирование бега на 800 м с высокого старта	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику бега на длинные дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега и технику высокого старта в беге на длинные дистанции.	2	
4	Модуль «Легкая атлетика» Высокий старт. Бег на длинные дистанции	1	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику высокого старта. Выполняют высокий старт в беге на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	2	
5	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт.	1	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику низкого старта. Выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции.	3	
6	Модуль «Легкая атлетика» Челночный бег 3х9 м (учет)	1	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением до	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику челночного бега, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику	3	

			10-15 м. Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом			челночного бега во время учебных забегов.		
7	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	4	
8	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места	1	Техника выполнения прыжка в длину с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с места.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места, анализируют правильность ее выполнения и выявляют ошибки.	4	
9	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча с места.	1	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.	Образовательно-познавательный	текущий	Описывают технику метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель, на дальность стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	5	
10	Модуль «Спортивные игры» Инструктаж по ТБ и ПП на уроках спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча	1	Инструктаж по ТБ (спортивные игры) Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие физических качеств, укрепление здоровья. Техника ведения баскетбольного мяча (по прямой, змейкой, с остановкой)	Образовательно-тренирующий	текущий	Демонстрируют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (эстафеты)	5	
11	Модуль «Спортивные игры» Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	Образовательно-тренирующий	оперативный	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ловли и передачи двумя руками от груди в условиях игровой деятельности	6	
12	Модуль «Спортивные игры»	1	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для	Образовательно-тренирующий	оперативный	Описывают технику броска мяча двумя руками от груди.	6	

	Бросок мяча двумя руками от груди		самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места			Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди		
13	Модуль «Спортивные игры» Бросок мяча двумя руками от груди	1	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	Образовательно-обучающий	этапный	Описывают технику броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди	7	
14	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача.	1	Краткая историческая справка становления и развития игры волейбол. Характеристика основных приемов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-обучающий	этапный	Демонстрируют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Демонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности	7	
15	Модуль «Спортивные игры» Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	Техника передачи мяча снизу одной рукой. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют технику передачи мяча снизу одной рукой в условиях игровой деятельности	8	
16	Модуль «Спортивные игры» Прием и передача мяча сверху	1	Техника подачи мяча одной рукой. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют технику приёма мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	8	
17	Модуль «Спортивные игры» Прием и передача мяча сверху	1	Техника подачи мяча одной рукой. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют технику приёма мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	9	
18	Модуль «Гимнастика»	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травматизма. Гимнастика как вид	Образовательно-воспитательный	Предварительный	Рассказывают об истории становления и развития гимнастики. Раскрывают значения занятий гимнастикой для	9	

	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Гимнастика как вид спорта.		спорта, краткая историческая справка становления и развития.			укрепления здоровья и развития физических качеств. Определяют ситуации, требующие применений правил безопасного поведения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		
19	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Кувырок вперед	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-познавательный	оперативный	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев.	10	
20	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Кувырок вперед	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	10	
21	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Кувырок вперед	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	11	
22	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Кувырок назад	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	11	
23	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Кувырок назад	1	Техника выполнения кувырка назад в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику	12	

						выполнения кувырка вперед ноги скрестно.		
24	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Мост Стойка на лопатках	1	Техника выполнения кувырка назад в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	12	
25	Модуль «Гимнастика» Акробатические упражнения Мост Стойка на лопатках	1	Техника выполнения кувырка назад в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	13	
26	Модуль «Гимнастика» Комплекс акробатических упражнений	1	Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствуют технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	13	
27	Модуль «Гимнастика» Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	14	
28	Модуль «Гимнастика» Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	14	
29	Модуль «Гимнастика» Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) Техника	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.	15	

			опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки)			Выполняют опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполняют опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях		
30	Модуль «Гимнастика» Упражнения на гимнастическом бревне (д), на перекладине(м).	1	Техника передвижения ходьбой вперед, лицом, боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания и спрыгивания с него. Техника подъема в упор, переворотов, соскока.	Образовательно-тренировочный	этапный	Описывают технику передвижения на низком гимнастическом бревне и наклонной гимнастической скамейке. Выполняют передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполняют передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке (девочки). Выполняют переворот в упоре на гимнастической перекладине (мальчики)	15	
31	Модуль «Гимнастика» Упражнения на гимнастическом бревне (д), на перекладине(м).	1	Техника передвижения ходьбой вперед, лицом, боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания и спрыгивания с него. Техника подъема в упор, переворотов, соскока.	Образовательно-познавательный	этапный	Описывают технику передвижения на низком гимнастическом бревне и наклонной гимнастической скамейке. Выполняют передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполняют передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке (девочки). Выполняют переворот в упоре на гимнастической перекладине (мальчики)	16	
32	Модуль «Зимние виды спорта» Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки как вид спорта.	1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Краткая историческая справка о становлении и развитии лыжных гонок.		предварительный	Знакомятся с инструкцией по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Демонстрируют знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	16	
33	Модуль «Зимние виды спорта» Одновременный бесшажный ход	1	Контроль физических нагрузок во время одновременных двухшажных ходов. Одновременный бесшажный ход.	Тренировочный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	17	

			П/игры по выбору. Развитие выносливости.			в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
34	Модуль «Зимние виды спорта» Одновременный бесшажный ход (учет)	1	Контроль физических нагрузок во время одновременных двухшажных ходов. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Тренировочный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	17	
35	Модуль «Зимние виды спорта» Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.	18	
36	Модуль «Зимние виды спорта» Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.	18	
37	Модуль «Зимние виды спорта» Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1500 м. (учет)	1	Техника поворота переступанием на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники переступанием.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	19	
38	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Техника поворота при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих	19	

	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1500 м.		самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов.			склонов, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.		
39	Модуль «Зимние виды спорта» Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуелочкой».	1	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «елочка», «полуелочка»). Техника подъема на лыжах «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «лесенкой».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику подъемов на лыжах способами «лесенка», «елочка», «полуелочка», анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.	20	
40	Модуль «Зимние виды спорта» Прохождение дистанции до 2000 м	1	Прохождение дистанции 2 км. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «елочкой».		оперативный	Демонстрируют технику подъема на лыжах «елочкой» во время прохождения учебной дистанции.	20	
41	Модуль «Зимние виды спорта» Преодоление бугров и впадин	1	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «полуелочкой».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Демонстрируют технику подъема на лыжах «полуелочкой» во время прохождения учебной дистанции, демонстрируют преодоление бугров и впадин.	21	
42	Модуль «Зимние виды спорта» Спуск с преодолением бугров и впадин (учет)	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику преодоления бугров и впадин при прохождении учебной дистанции.	21	
43	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение «плугом». Подвижные игры	1	Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику торможения «плугом», анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику торможения «плугом» при спуске	22	

	и эстафеты на лыжах.					с пологого склона и прохождении учебной дистанции. Используют передвижения, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.		
44	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжные гонки.	1	Соревнования 2 км.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применяют умения и навыки спуска и подъемов в соревновательной деятельности.	22	
45	Модуль «Зимние виды спорта» Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развития физических качеств.	Образовательно-тренировочный	этапный	Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	23	
46	Модуль «Спортивные игры» Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча	1	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча	Образовательно-тренирующий	оперативный	Демонстрируют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях учебной игры	23	
47	Модуль «Спортивные игры» Бросок б/б мяча двумя руками от груди.	1	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.	Образовательно-познавательный	оперативный	Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.	24	
48	Модуль «Спортивные игры» Бросок б/б мяча в кольцо.	1	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.	Образовательно-познавательный	оперативный	Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.	24	
49	Модуль «Спортивные игры»	1	Характеристика основных приемов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи.	Образовательно-обучающий	оперативный	Демонстрируют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют	25	

	Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях волейболом. Прямая нижняя подача.		Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола			основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Демонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях учебной игры		
50	Модуль «Спортивные игры» Прямая нижняя подача.	1	Характеристика основных приемов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-обучающий	оперативный	Демонстрируют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Демонстрируют технику прямой нижней подачи в условиях учебной игры	25	
51	Модуль «Спортивные игры» Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-обучающий	оперативный	Демонстрируют технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях учебной игры	26	
52	Модуль «Спортивные игры» Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Образовательно-обучающий	оперативный	Демонстрируют технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной игры	26	
53	Модуль «Легкая атлетика» Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику бега на средние дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	27	
54	Модуль «Легкая атлетика» Бег на	1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции и	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее	27	

	короткие дистанции 30м		технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м			отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.		
55	Модуль «Легкая атлетика» Бег на короткие дистанции 60м	1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	28	
56	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт	1	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику низкого старта. Выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции.	28	
57	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт	1	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику низкого старта. Выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции.	29	
58	Модуль «Легкая атлетика» Бег на короткие дистанции 60	1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	29	

			дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м					
59	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОРУ в движении, на месте. Прыжки с увеличением длины разбега (с 1,3,5,7 шагов).	Образовательно-тренировочный	оперативный	Моделировать упражнения с учетом их цели. Находить ошибки при выполнении прыжка в высоту. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	30	
60	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места	1	Техника выполнения прыжка в длину с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с места.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места, анализируют правильность ее выполнения и выявляют ошибки.	30	
61	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча.	1	Специальные ОРУ с мячами. Скрестный шаг при разбеге. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальные цели. Выполнение подвижных игр на закрепления навыка метания "Попади в цель", "Подвижная цель"	Образовательно-тренировочный	оперативный	Находить ошибки при выполнении метания мяча. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределять нагрузку при беге на выносливость.	31	
62	Модуль «Легкая атлетика» Кросс по пересеченной местности		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику бега на средние дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	31	
63	Модуль «Легкая атлетика» Кросс по пересеченной местности		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Бег с ускорением до	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику бега на средние дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	32	

			10-15 м Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом					
64	Модуль «Легкая атлетика» Бег 500м, 1000м		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику бега на средние дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	32	
65	Модуль «Легкая атлетика» Бег 500м, 1000м		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Бег с ускорением до 10-15 м Бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику бега на средние дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	33	
66	Модуль «Спортивные игры» Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях футболом. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	33	
67	Модуль «Спортивные игры» Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки внутренней стороной стопы.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику остановки мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	34	

68	Модуль «Спортивные игры» Ведение мяча, остановка мяча	1	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Образовательно- тренировочный	итоговый	Описывают технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	34	
----	---	---	--	----------------------------------	----------	--	----	--

## Приложение 1

### **Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 5-х классах**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

В соответствии с процессом обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Градация оценки («5», «4», «3», «2») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания, но основанием для выставления оценки за выполнение программы и нарушения техники безопасности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

Отметка «2» выставляется за ответ, в котором обучающийся показывает непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Эффективными методами являются подготовка сообщения, реферата или проекта. Тестирование заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами (тесты) и вариантами ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является их демонстрация обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок. Ученик понимает сущность движения, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий, но они не знают, кого конкретно оценят и за что именно будет выставлена отметка. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально, а также фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги.

Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги.

Отметка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка уровня физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени, приоритетным показателем является темп прироста результатов. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей (сенситивные периоды), динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой отметки. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Первое тестирование (сентябрь, октябрь)

Отметка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, который отвечает требованиям ФГОС.

Отметка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности.

Отметка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности.

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Второе тестирование (апрель, май)

Отметка «5» – учащийся перевыполнил свой результат первого тестирования (есть прирост ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени).

Отметка «4» – учащийся повторил результат первого тестирования.

Отметка «3» – результат учащегося ниже, чем в первом тестировании (независимо насколько).

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Отсутствующие, либо не готовые к уроку имеют право на сдачу норматива в специально отведенное учителем время после окончания всего тестирования. Отметка «2» может быть выставлена, если учащийся не сдавал тест, как на уроке, так и в специально отведенное время после организованного тестирования. Освобожденные временно от уроков физической культуры могут сдать тест после окончания тестирования. Учащиеся подготовительной группы сдают тестирование выборочно, либо полностью от него освобождаются (в зависимости от показаний). Промежуточный контроль за уровнем физической подготовки осуществляется во второй и третий четвертях.

Комплексная оценка по физической культуре формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по четвертям (триместрам, полугодиям).

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка уровня физического развития (5–6 тестов).
2. Оценка технико-тактических умений и навыков в спортивных играх, легкой атлетике (по 2 оценки).
3. Оценка знаний правил игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1 оценка).
4. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1–2 оценки).
5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок).

#### Учебные нормативы 5 класс (11 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,5	6,0	5,7	6,6	6,2	5,9
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,3	10,5	10,2	11,5	11,0	10,3
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,20	2,10	2,00	3,15	2,35	2,10
4	Бег 1000 м.	мин. с.	6,30	6,10	5,50	6,40	6,20	6,00
5	Бег 2000 м.	мин. с.	Без учёта времени.					
6	6-минутный бег	м	900	1050	1300	700	900	1100
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	10,1	9,6	9,0	11,0	10,2	9,8
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,3	10,7	10,2	11,7	11,0	10,5
9	Прыжки в длину с места	см	135	155	170	130	150	160
10	Прыжки в длину с разбега	см	260	300	360	230	250	300
11	Прыжки в высоту с разбега	см	75	85	95	65	75	85
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	55	60	70	65	70	80
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	20	30	40	30	40	50
14	Метание мяча на с разбега на дальность (150 г)	м	20	23	26	13	16	20
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр (150 г)	раз	2	4	5	1	3	4
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	11	15	23	8	11	17
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	3	5	7			
18	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	15	22	27	14	19	24
19	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	27	30	37	23	27	33

20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	7	12	17	3	8	12
21	Вис на перекладине (сек)	с	6	20	26	5	12	18
22	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+3	+5	+9	+6	+9	+12
23	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+3	+5	+9	+6	+9	+12
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	7,30	7,00	6,30	8,10	7,30	7,00
25	Лыжные гонки 2 км	мин.с	15,00	14,30	14,00	18,00	15,00	14,30
26	Лыжные гонки 3 км		Без учёта времени.					