

**1.Пояснительная записка**

Содержание данной программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* ООПОО МБОУ Туроверовская ООШ
* Учебного плана МБОУ Туроверовской ООШ

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

***Целью*** школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих ***задач:***

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* развитие физических качеств для сдачи норм ГТО

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа разработана на 70 часов из расчета 2 ч в неделю. На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2018-2019 учебный год программа будет выполнена за 68 ч. На изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего - 68 часов. В связи с тем, что 2 урока совпали с праздничными днями ( 1.05.19, 9.05.19) программа будет выполнена за счет уплотнения материла по теме: Легкая атлетика. Метание малого мяча на 2 часа.

**2. Планируемые результаты освоение учебного предмета**

**« Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
* Развитие физических качеств для сдачи норм ГТО.

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3.Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спорт и спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

***Физическая культура человека.***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз*.* Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Гимнастика с основами акробатики***.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

**Спортивные игры***.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол*. Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**4. Календарно – тематическое**

**планирование по рабочей программе физической культуры при 2-х урочных**

**занятиях в неделю в 5 классе на 2018-2019 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока**  **п/п** | **Дата проведения** | | | **Тема**  **урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Количество часов** |
|  | по плану | по факту | |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика( 18 ч)** | | | | | | |
| 1. | 04.09 |  | | **Спринтерский бег. Эстафетный бег.**  **(7часов).** | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (40-50 метров). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2. | 05.09 |  | | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (30-40 метров). Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 |
| 3. | 11.09 |  | | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (30-40 метров). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | 12.09. |  | | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (50-60 метров), финиширование. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 5 | 18.09 |  | | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (50-60 метров), финиширование. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | 19.09 |  | | Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (50-60 метров), финиширование. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 7. | 25.09 |  | | **Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег на результат (60м).** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. | 1 |
| 8. | 26.09 |  | | **Прыжок в длину. Метание малого мяча (6 часов).** | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | 2.10 |  | | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 10 | 3.10 |  | | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | 9.10 |  | | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 12 | 10.10 |  | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. |
| 13 | 16.10 |  | | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега***. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 14 | 17.10 |  | | **Бег на средние дистанции (5 часа).** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | 23.10 |  | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | 24.10 |  | | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 17 | 30.10 |  | |  | ОРУ в кругу. Бег 1500 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Игр « Четыре огня» |  |
| 18 | 31.10 |  | |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег 1000 метров.*** Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. |  |
| **Гимнастика(14 ч)** | | | | | | |
| 19 | 13.11. |  | | **Висы**  **(5 часов).** | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 20 | 14.11 |  | | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 21 | 20.11 |  | | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 22 | 21.11 |  | | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 23 | 27.11 |  | | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Сдача контрольного норматива: Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 24 | 28.11 |  | | **Опорный прыжок**  **(5 часов).** | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 25 | 4.12 |  | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 26 | 5.12 |  | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 27 | 11.12 |  | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 28 | 12.12 |  | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок ноги врозь***. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 29 | 18.12 |  | | **Акробатика**  **(4 часа).** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд. Эстафеты. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 30 | 19.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 31 | 25.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд и назад. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 32 | 26.12 |  | | ***Сдача контрольного норматива:***  ***Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.*** Эстафеты с обручем. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **3 четверть Спортивные игры** | | | | | | |
| 33 | 15.01 |  | | **Волейбол**  **(19 часов).** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 34 | 16.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 35 | 22.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 36 | 23.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств | 1 |
| 37 | 29.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 38 | 30.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 39 | 5.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 40 | 6.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 41 | 12.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 42 | 13.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 43 | 19.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 44 | 20.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 45 | 26.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 46 | 27.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 47 | 4.03 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 48 | 5.03 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 49 | 11.03 |  | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 50 | 12.03 |  | |  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 51 | 18.03 |  | |  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. ОРУ. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 52 | 19.03 |  | | **Баскетбол**  **(10 часов).** | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | 1 |
| 53 | 1.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 |
| 54 | 2.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 |
|  | | |
| 55 | 08.04 |  | |  | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | 1 |
| 56 | 09.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 57 | 15.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. ОРУ. ***Сдача контрольного норматива: Остановка двумя шагами.*** Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 58 | 16.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 59 | 22.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 60 | 23.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. ***Сдача контрольного норматива: Ведение мяча с изменением скорости.*** Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 61 | 29.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 62 | 30.04 |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
|  | | |
|  | | | **Легкая атлетика(7 ч)** | | | |
| 63 | 6.05 |  | | **Метание малого мяча.**  **(2 часа).** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 64 | 7.05 |  | | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 65 | 13.05 |  | | **Бег на средние дистанции**  **(3 часа).** | Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | 14.05 |  | |  | Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 67 | 20.05 |  | |  | ***Сдача контрольного норматива: Бег в равномерном темпе 1000 метров.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 68 | 21.05 |  | | **Спринтерский бег. Эстафетный бег**  **(2 часа).** | Низкий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (40-50 метров), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 69 | 27.05 |  | | ***Сдача контрольного норматива: Бег 60 метров на результат.*** Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 70 | 28.05 |  | | **Прыжок в длину с места и с разбега ( 1 ч)** | ***Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину с места на результат*** ОРУ на месте. Перестроение. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты |  |

**5. Оценочный материал по всем видам контроля по предмету Физическая культура**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег  10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7 | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

|  |
| --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябцева И.И  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |