**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Основная школа № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Изварина /  Протокол № 1  от 25.08.2017г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по  учебно-воспитательной  работе МБОУ ОШ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хворост А.В./  Протокол «1» от 28.08.2017 г. | **«Утверждаю»**  Руководитель МБОУ ОШ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \Матияш Н.Н.\  протокол № 1 от 30.08.2017 г.  Приказ № 148 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**составлена на основе ФГОС**

**основного общего образования**

**5 класс**

Разработал:

учитель физической культуры

Жданюк Лариса Витальевна

первая квалификационная категория

Срок действия программы:

2017-2018 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе на 2017-2018 учебный год разработана на основе:

1. федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
2. Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ ОШ№ 3;
3. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6-7 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).Учебник: Лях В. И. Физическая культура 5-6-7 класс.: учеб. для общеобразоват. Организации базовый уровень:/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.

В соответствии с учебным планом школы на 2017-2018 учебный год рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе рассчитана на 70 часов в году (из расчёта 2 час в неделю, 35 учебных недель).

На основе годового календарного графика и расписания учебных занятий на 2017-2018 учебный год, учитывая праздничные дни - 23 февраля, 8 марта,1 мая, 9 мая, содержание программного материала скорректировано за счёт использования блочно-модульной технологии подачи учебного материала:

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*В области познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

*В области нравственной культуры:*- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять свои

ми эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры*: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики*: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры*: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры*:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и отклоняющегося поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры*:

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

*В области трудовой культуры*:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры*:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры*:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры*:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры*:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры*:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры*:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры*:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры*:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» ( операциональный компонент); «Физическое совершенствование»(мотивационный компонент).  
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.  
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».  Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения,

оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.  
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности.

 Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию.

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
 ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток , правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики .*Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м). Упражнения общей физической подготовки.  *Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.  Кроссовая подготовка .Длина дистанций регулируется учителем или учащимися. Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры .*Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди сместа. Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  
      Упражнения общей физической подготовки.         
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*** ***.*** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.   Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

 Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки . *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Кроссовая подготовка. Упражнения специальной физической и технической подготовки.      *Спортивные игры.* Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3. Тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | **Лёгкая атлетика.** | **18 ч** |
| 2 | **Гимнастика** | **14 ч** |
| 3 | **Спортивные игры** | **20 ч** |
| а | Баскетбол | 10ч |
| б | Волейбол | 10 ч |
| 4 | **Лёгкая атлетика** | **18 ч** |
| **Итого :** | | **70 часов** |

**Приложение**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | | **Факт.** | | | |
| **Легкая атлетика 18 часов** | | | | | | | | |
| 1. | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 5.09 | | | | |  |
| 2. | Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Старты из разных И. П. | 1 | 6.09 | | | | |  |
| 3. | Высокий старт. Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров. | 1 | 12.09 | | | | |  |
| 4. | Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | 13.09 | | | | |  |
| 5. | Бег со старта с гандикапом 2 х 30 метров. Бег на 60 м (зачет) | 1 | 19.09 | | | | |  |
| 6. | Развитие скоростной выносливости. Повторный бег. | 1 | 20.09 | | | | |  |
| 7. | Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | 1 | 26.09 | | | | |  |
| 8. | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. | 1 | 27.09 | | | | |  |
| 9. | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет). | 1 | 3.10 | | | | |  |
| 10. | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места ( зачет) | 1 | 4.10 | | | | |  |
| 11. | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. | 1 | 10.10 | | | | |  |
| 12. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | 1 | 11.10 | | | | |  |
| 13. | Прыжок в высоту (подбор разбега, отталкивание, переход через планку). | 1 | 17.10 | | | | |  |
| 14. | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. | 1 | 18.10 | | | | |  |
| 15. | Развитие выносливости. Темповой бег. | 1 | 24.10 | | | | |  |
| 16. | Преодоление полосы препятствий. Бег на 1000м (зачет). | 1 | 25.10 | | | |  | |
| 17. | Переменный бег. Бег с низкого старта. | 1 | 31.10 | | | |  | |
| 18. | Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени. | 1 | 1.11 | | | |  | |
| **Гимнастика. 14 часов** | | | | | | | | |
| 19. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. | 1 | 14.11 | |  | | | |
| 20. | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. | 1 | 15.11 | |  | | | |
| 21. | «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных упражнений. | 1 | 21.11 | |  | | | |
| 22. | Выполнение комбинации из разученных элементов ( зачет). | 1 | 22.11 | |  | | | |
| 23. | Строевые упражнения. Вис лёжа. Вис присев. Подтягивание (зачет). | 1 | 28.11 | |  | | | |
| 24. | Висы. Упражнение на бревне. Комбинации на бревне. | 1 | 29.11 | |  | | | |
| 25. | Выполнение висов на технику. Упражнения на бревне. | 1 | 5.12 | |  | | | |
| 26 | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) | 2 | 6.12 | |  | | | |
| 27 | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) |  | 12.12 | |  | | | |
| 28. | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 13.12 | |  | | | |
| 29. | Выполнение опорного прыжка ноги врозь (зачет). | 1 | 19. 12 | |  | | | |
| 30. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приёма. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 | 20.12 | |  | | | |
| 31. | Лазание по канату в два приёма. | 1 | 26.12 | |  | | | |
| 32. | Лазание по канату в три приёма на расстояние (зачет). | 1 | 27.12 | |  | | | |
| **Спортивные игры. 20 часов** | | | | | | | | |
| ***Баскетбол 10 часов*** | | | | | | | | |
| 33. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 16.01 | | | | |  |
| 34. | Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. | 1 | 17.01 | | | | |  |
| 35. | Ведение мяча. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. | 1 | 23.01 | | | | |  |
| 36. | Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 1 | 24.01 | | | | |  |
| 37. | Тактика свободного нападения. Игра (2х2, 3х3). | 1 | 30.01 | | | | |  |
| 38. | Игровые задания. Игра (2х2, 3х3). | 1 | 31.01 | | | | |  |
| 39. | Взаимодействие двух игроков. Игра (2х2, 3х3). | 1 | 6.02 | | | | |  |
| 40. | Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска (зачет). | 1 | 7.02 | | | | |  |
| 41. | Позиционное нападение. Позиционное нападение через заслон. | 1 | 13.02 | | | | |  |
| 42. | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1). | 1 | 14.02 | | | | |  |
| ***Волейбол 10 часов*** | | | | | | | | |
| 43. | Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности при игре в волейбол. | 1 | 20.02 | | |  | | |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой | 1 | 21.02 | | |  | | |
| 45. | Прием и передача мяча (зачет) . Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. | 1 | 27.02 | | |  | | |
| 46. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 28.02 | | |  | | |
| 47. | Нижняя прямая подача мяча (зачет). | 1 | 6.03 | | |  | | |
| 48. | Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 7.03 | |  | | | |
| 49. | Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам. | 1 | 13.03 | |  | | | |
| 50. | Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 14.03 | |  | | | |
| 51. | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | 20.03 | |  | | | |
| 52 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | 21.03 | |  | | | |
| **Легкая атлетика 17 часиков** | | | | | | | | |
| 53. | Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. | 1 | 3.04 | | |  | | |
| 54. | Переход через планку. Приземление | 1 | 4.04 | | |  | | |
| 55. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега (зачет) | 1 | 10.04 | | |  | | |
| 56. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. | 1 | 11.04 | | |  | | |
| 57. | Метание мяча с 3-5шагов на дальность. | 1 | 17.04 | | |  | | |
| 58. | Метание мяча на результат (зачет). | 1 | 18.04 | | |  | | |
| 59. | Высокий старт. Стартовый разгон.  12  12 | 1 | 24.04 | | |  | | |
| 60. | Итоговое контрольное тестирование. | 1 | 25.04 | | |  | | |
| 61. | Бег на 60м (зачет). Эстафетный бег. | 1 | 1.05 | | |  | | |
| 62. | Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с места. | 1 | 2.05 | | |  | | |
| 63. | Прыжок в длину. Приземление. Прыжок в длину с места (зачет). | 1 | 8.05 | | |  | | |
| 64. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. | 1 | 09.05 |  | | | | |
| 65. | Прыжок в длину с разбега (зачет). Правила соревнований в прыжках. | 1 | 15.05 |  | | | | |
| 66. | Равномерный бег. Техника и тактика в беге на средние дистанции. | 1 | 16.05 |  | | | | |
| 67. | Бег в равномерном темпе на1000м. | 1 | 22.05 |  | | | | |
| 68, | Бег по пересеченной местности | 1 | 23.05 |  | | | | |
| 69 | Бег кроссовый по пересеченной местности | 1 | 29.05 |  | | | | |
| 70 | Преодоление препятствий. Игра | 1 | 30.05 |  | | | | |
| **Итого: 70 часов 35 недель** | | | | | | | | |

КИМЫ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Кроссовый бег на 2000 метров | Без учета времени | | | | | |

**Контрольные нормативы ВФСК ГТО**

III ступень «Смелые и ловкие» 11-12 лет (5-6 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Мальчики | | | | Девочки | | |
| бронзовый | серебряный | | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м сек.) | 11,0 | 10,8 | | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек) | 10.25 | 10.00 | | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | 240 | 260 | 300 |
|  | или прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | | 7 | - | - | - |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | | - | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150г(м) | 25 | 28 | | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Кросс 3 км | Без учета времени | | | | | | |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол) | пальцами | | | | ладонями | пальцами | ладонями |