



Ростовская область, Азовский район, Порт-Катон  
(территориальный, административный округ (город район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катоновская средняя общеобразовательная школа, Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено  
Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Порт –Катоновская СОШ  
от 31 августа 2021г. №1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

Утверждаю  
Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ  
Приказ от 31 августа 2021г. № 61  
Гончарова Т.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 КЛАССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 66

УЧИТЕЛЬ Игнатенко Сергей Николаевич

мерной программы по физической культуре 5-9 классов и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов." М.: Просвещение,

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ.**  
**Пояснительная записка**  
**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год. .

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. «просвещение».—М.:Просвещение, 2012.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** обучения-- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.**

### Задачи обучения:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в основной 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.

Понятийная база и содержание курса основаны 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;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнения на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре ( 5 класс).**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	2	3
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>51</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Легкая атлетика	12
1.5.	Кроссовая подготовка	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1.	Баскетбол	18
	Итого	66

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 66 часов в год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО КУРСА**

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

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и

познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*



- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Обучающийся 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.

#### **Обучающийся 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

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

-Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### **1.3. Культурно-исторические основы.**

- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### 1.4. Приемы закаливания.

- Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

#### 1.5. Подвижные игры.

##### *Волейбол.*

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### *Баскетбол.*

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

- Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Кроссовая подготовка.

- Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 5 класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	10,4	10,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	25	19
К выносливости	Бег 2000м, мин	Без учёта времени	



К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	14,0	18,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

## **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Способы физкультурно—оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки**—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Учебно —практическое и учебно—лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

### **Пришкольная площадка:**

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;

- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся.Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№

## КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

5 кл.

Лёгкоатлетические тесты:

- Бег 30 м, 60 м, 1000 м.
- Прыжки в длину с места .

Тесты по гимнастике:

- Подтягивание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.
- 3 кувырка вперёд в группировке на время.

Тесты по баскетболу:

- Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- Броски со штрафной линии (10 бросков).
- Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).

Тесты по волейболу:

- Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

Лёгкая атлетика:

1. Бег:

- \* Старт с опорой на одну руку. Высокий старт.
- \* Низкий старт.
- \* Бег с преодолением низких препятствий.

2. Кроссовая подготовка:

- \* Ходьба и бег по пересечённой местности.
- \* Бег в гору и с горы.
- \* Бег в равномерном темпе 2 км. (без учёта времени).

3. Прыжки:

- \* В высоту с прямого разбега.
- \* В длину способом «согнув ноги».
- \* Прыжки в длину с места.

4. Метание:

- \* Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.

Развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- Бег на месте с максимальным темпом в упоре о гимнастическую стенку, без упора.
- Бег с максимальной частотой движений по разметкам, через набивные мячи.
- Бег с максимальной скоростью на дистанцию 19 – 15 м.
- Бег с ходу на 20 м, стартовые ускорения 10 – 12 м.
- Эстафеты (например «Гонки преследования»).
- Подвижные игры: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».

2. Силовые качества:

- Комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- Подтягивание из виса на руках, девушки из виса лёжа.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, назад, вправо, влево (поочередно левой и правой).
- Прыжки на месте, многоскоки, преодоление препятствий с опорой правую и левую ногу.

3. Ловкость:

- Челночный бег (3x10 м, 4x5 м, 2x15 м).
- Разноименное движение рук и ног.

4. Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 20 мин.
- Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой до 100 м.

Гимнастика:

Спортивно – гимнастические упражнения

1. Упражнения на низкой перекладине (девочки и мальчики):

- Висы стоя спереди, сзади, висы завесом одной, двумя, вис согнувшись сзади;
- Махом одной, толчком другой в вис согнувшись и переворот назад в вис сзади со сходом на ноги;
- Соединения – мальчики: из виса стоя наскок в упор, перемах правой, левой, сед, сед на бедре поперёк, соскок из упора сидя сзади.

2. Упражнения на низких и разновысотных брусьях:

- Мальчики: наскок в упор, сед ноги врозь, упор лёжа, ноги врозь, перемах во внутрь, соскок из седа на бедре;
- Девочки: смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотами, вис на верхней жерди).

3. Акробатика

- Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост (из положения лёжа).
- Соединения:
  - о.с. - упор присев - два кувырка вперёд, в группировке;
  - перекат назад - стойка на лопатках, ноги согнуть;
  - перекат вперёд в упор присев - лечь - мост – лечь;
  - перейти в упор присев - два кувырка назад в группировке – встать.

#### 4. Опорный прыжок

- Через гимнастического козла;
- Вскок на колени и вскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Прыжок «ноги врозь»;
- Высота - 100 см.

Лазание по канату в три приёма.

Вольные упражнения:

- Соединение с включением акробатических упражнений.
- Комбинация на 32 счёта с элементами общеразвивающих упражнений.
- Равновесие:
  - о.с. – шаг правой - хлопок под правой;
  - шаг левой - хлопок под левой;
  - выпад правой вперёд - приставить ногу;
  - поворот на 180° – шаги польки, соскок прогнувшись.

#### Общефизическая подготовка

##### 1. Быстрота:

- Бег на месте максимальном темпе.
- Эстафеты с бегом.
- Комплексы общеразвивающихся упражнений с силовой направленностью, подтягивание, поднимание туловища, приседания с отягощениями.
- Броски набивного мяча (до 1 кг) из различных исходных положений.

##### 2. Ловкость:

- Челночный бег (4x9 м) 3x10 м.
- Акробатические упражнения: кувырок вперёд с переходом на быстрый бег, ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки.
- Разноимённое движение рук и ног.
- Наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамейки.
- Быстрые передвижения лицом и спиной вперёд по гимнастической скамейке.

##### 3. Гибкость:

- Комплексы упражнений у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на формирование правильной осанки, освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.
- Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, плечевого пояса, туловища.
- Упражнения на контроль позы ощущения.
- а) Брусья:
  - Разновысотные: из виса стоя наскок в упор, перемах правой, перемах левой, сед, сед на бревне, поперёк, соскок из упора сидя сзади.
- б) Перекладина: из виса стоя махом одной, толчок другой, переворот в упор, перемах в упор верхом и обратно, соскок махом назад.

в) Равновесие: О.с. - шаг правой, хлопок под правой, шаг левой, хлопок под левой, выпад правой вперёд, выпад левой вперёд, приставить ногу поворот на 180° – шаги полки, соскок прогнувшись.

г) Опорный прыжок: прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь».

4.Акробатика: О.с. - два кувырка вперёд в группировке, в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках - лечь – «мост» - лечь, упор присев - два кувырка назад в группировке - о.с.

5.Вольные упражнения: на 32 счёта.

6. Лазание по канату в три приёма.

7.Соединения по технической подготовленности учащихся: можно выполнять, изменив последовательность их выполнения.

### Спортивные игры: волейбол и баскетбол

Двигательные навыки и умения:

1. Верхняя передача мяча.
2. Нижняя прямая подача через сетку.
3. Передача мяча в парах: стоя на месте.
4. Приём мяча в парах: стоя на месте.
5. Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Двигательные навыки и умения:

1. Передвижения без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
2. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
3. Ведение мяча: на месте и в движении(шагом и бегом по прямой).
4. Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
5. Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО ПРОГРАММЕ РАЗДЕЛОВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ И ГИМНАСТИКИ.

Организующие команды и приёмы:

- Понятия направляющего и замыкающего при движении в колонне.
- Движение в колонне по одному по направлениям ( по прямой, змейкой, противходом).
- Выход из строя, подход к учителю.
- Повороты на месте и в движении.
- Построение в одну шеренгу с заданным интервалом и на время.



## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Сдача учебных нормативов:

### 1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

- Бег 60 и 1000 метров.
- Кросс 1500 метров, 2000 метров без учёта времени.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в высоту.
- Метание мяча на дальность.
- Челночный бег с кубиками.

### 2.ГИМНАСТИКА:

- Брусья:
  - разновысотные: из виса стоя наскок в упор, перемах правой, перемах левой, сед, сед на бревне, поперёк, соскок из упора сидя сзади;
  - перекладина: из виса стоя махом одной, толчок другой, переворот в упор, перемах в упор верхом и обратно, соскок махом назад;
  - равновесие: О.с. – шаг правой, хлопок под правой, шаг левой, хлопок под левой, выпад правой вперёд, выпад левой вперёд, приставить ногу поворот на 180° – шаги польки, соскок прогнувшись.
  - опорный прыжок: прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь»;
  - акробатика: о.с. – два кувырка вперёд в группировке, в упор присев – перекат назад стойка на лопатках - лечь - «мост» - лечь, упор присев - два кувырка назад в группировке - о.с.;
  - вольные упражнения: на 32 счёта;
  - лазание по канату в три приёма;

----- соединения по технической подготовленности учащимися: можно выполнять, изменив последовательность их выполнения.

### 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

- Баскетбол – технические действия:
  - передвижения без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге;
  - ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении;
  - ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой);
  - броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки;
  - броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
  
- Волейбол - технические действия:
  - верхняя передача мяча;
  - нижняя прямая подача через сетку;
  - передача мяча в парах: стоя на месте;
  - приём мяча в парах: стоя на месте;
  - верхняя передача мяча в движении приставными шагами;
- игра пионербол по упрощённым правилам.

## КОМПЛЕКТ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ НА КОНЕЦ ГОДА

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Участие Российских спортсменов в Олимпийских играх, их победы и достижения;
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Что такое мышечная нагрузка?
5. Гигиена полости рта, правила ухода за зубами, гигиена питания.  
Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в развитии организма и мышечной деятельности.

#### ОСНОВЫЕ ЗНАНИЯ:

- Профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
- Формы организации занятий по лёгкой атлетике.

#### ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ:

- Страхование и самостраховка при занятиях гимнастикой.
- Формы организации занятий по гимнастике.

#### ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ:

- Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
- Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

ТАБЛИЦА ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Вид упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	<i>Бег 30 м (сек)</i>	5,0	5,5	6,0	5,2	5,6	6,5
2	<i>Бег 60 м (сек)</i>	10,2	10,8	11,4	10,4	10,8	11,6
3	<i>Бег 1000 м (мин. сек)</i>	4,55	5,38	5,45	5,26	5,55	6,30
4	<i>Бег 1500 м (мин. сек)</i>	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
5	<i>Бег 2000 м. в медленном темпе</i>	Без учёта времени					
6	<i>Челночный бег 3х 10 м (сек)</i>	8,6	9,1	9,6	8,9	9,5	10,0
7	<i>Прыжки в длину с места (см)</i>	184	175	160	180	160	140
8	<i>Прыжки в длину с разбега (см)</i>	320	300	260	280	260	220
9	<i>Прыжки в высоту с разбега(см)</i>	105	95	85	100	90	80
10	<i>Метание мяча на дальность (м)</i>	30	25	20	20	18	13
11	<i>Подтягивание (кол – во раз)</i>	8	6	4	15	10	8
12	<i>Подъём туловища за 30 сек.</i>	25	22	16	19	17	12
13	<i>Наклон вперёд из положения сидя</i>	10	7	3	16	12	7
14	<i>Сгибание рук в упоре лёжа (раз)</i>	22	18	16	8	6	5

