

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

Приложение к ООП ООО
приказ №373-О от 25.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 КЛАСС

с. Нялинское 2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ» пр. № 273 от 29.12.2012 года; Федерального государственного образовательного стандарта (2) среднего общего образования, рабочие программы В.И. Лях «Физическая культура» 5 – 9 классы (2012 г), авторской программы В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов».

Предметная линия учебников: Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5 - 7 классы». Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение» 2014.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях и входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня; второй половины дня - внеклассной работы по физической культуре: группы общефизической подготовки, спортивные секции; физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями: дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — 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, формирует разностороннюю физическую подготовленность. Рабочая программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Изучение курса «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение **целей:**

- формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- самореализация в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлен на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, 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»; Федерального закона РФ «Об образовании» пр. № 273 от 29.12.2012 года; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года.

Место учебного курса в учебном плане

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

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе согласно Базисному учебному плану на 2015 - 2016 учебный год рабочая программа рассчитана на 105 ч (из расчёта 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» по окончании основной школы обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Метапредметные результаты:

- понимать здоровье, как важное условие саморазвития и самореализация человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее творческую активность;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать на ситуацию;
- ответственность к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- добросовестно выполнять учебные задания, сознательно стремиться к новым знаниям и умениям, качественно повышать результативность выполнения заданий;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности и профилактика психического и физического утомления средствами физической культуры.

Предметные результаты:

- 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;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта и применение их в соревнованиях;
- проявлять максимально физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Личностные:

- 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;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Содержание курса

Знание 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности
История физической культуры	Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении современных Олимпийских игр.	Рассказы о истории возникновения и формирования физической культуры.
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивание и выполнение комплексов упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдение основных гигиенических правил. Выбор режима правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполнение основных правил организации распорядка дня. Объяснение роли и значения занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполнение тестов на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерение пульса до, во время и после занятий физическими упражнениям. Заполнение дневника самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 5 класс.	Изучение истории лёгкой атлетики и имена выдающихся

	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	отечественных спортсменов. Описание техники выполнения беговых упражнений, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативных беговых упражнений. Применение беговых Упражнений для развития соответствующих физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение техники безопасности.
	Овладение техникой длительного бега 5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Описание техники выполнения беговых упражнений, осваивание её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину 5 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

	Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс: Прыжки в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Применение прыжковых упражнений для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями. после поворота на 90°, после приседания.	Описание техники выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применение метательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
Развитие выносливости	5 — 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применение разученных упражнений для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	5 — 7 классы Всевозможные прыжки и	Применение разученных упражнений для развития

	многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5 — 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применение разученных упражнений для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5 — 7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрытие значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Упражнения для организации самостоятельных тренировок. Понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной и физической подготовкой	5 — 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. упражнения для организации самостоятельных тренировок. Понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований
Овладение организаторскими умениями	5 — 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места для занятий	Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки, самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение контрольных упражнений и

		контрольных тестов по лёгкой атлетике. Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Измерение результатов, их оценка. Помощь в подготовке мест проведения занятий.
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различие строевых команд, четкое выполнение строевых приёмов
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5 — 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описание техники общеразвивающих упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 — 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описание техники общеразвивающих упражнений с предметами. Составление комбинаций из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков 5 класс: Вскок в упор присев;	Описание техники данных упражнений и составляют

	соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Описание техники акробатических упражнений. Составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	5 — 7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Использование гимнастических и акробатических упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 — 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5 — 7 классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Использование данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	5 — 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрытие значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказание страховки и помощь во время занятий, соблюдение техники безопасности. Применение упражнений для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями	5 — 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполнение обязанности командира отделения. Оказание помощи в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучение истории баскетбола и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладение основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описание техники изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5 — 6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описание техники изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5 — 6 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Описание техники изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков	5 — 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м	ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5 — 6 классы Вырывание и выбивание мяча.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 — 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 — 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 — 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, судейство игры. Выполнение правил игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в	Изучение истории волейбола и запоминание имен выдающихся отечественных

безопасности	волейбол. Правила техники безопасности	волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладение основными приёмами игры в волейбол
Освоение техники приёма и передач мяча	5 — 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму	5 — 7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5 — 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5 — 7 классы Бег с ускорением, изменением направления,	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности,

	темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	использование игровых действий для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 — 6 м от сетки	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5 — 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 — 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варианты её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение

	(6:0).	правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варианты её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5 — 7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и основы организации игры (игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеристика техники и тактики выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Овладение терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Соблюдение правил техники безопасности. Объяснение основ организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 — 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Использование разученных упражнений, подвижных игр и игровых заданий в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 — 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществление помощи в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучение истории лыжного спорта и запоминание Имен выдающихся отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на

		лыжах. Выполнение контрольных упражнений
Освоение техники лыжных ходов	5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варианты её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	5 — 7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывание значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Раскрытие понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов Подготовка рефератов на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполнение специально подобранных самостоятельных контрольных упражнений
	Гибкость. Упражнения для рук и	Выполнение разученных комплексов упражнений

зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)	плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	для развития гибкости. Оценивание своей силы по приведённым показателям
	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю. 5класс**

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	12	2	-	14
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16
5.	Лыжная подготовка	-	2	11	-	13

6.	Волейбол	-	-	11	5	16
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20
	Количество часов в четверти	27	21	32	25	105

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	5,2 10,0	5,5 – 6,1 10,6	6,3 11,2	5,3 10,4	5,7 - 6,3 10,8	6,4 11,4
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	22	18 - 21	12	16	12 - 14	10 - 12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,3 – 9,7	10,1 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	178 и выше	162- 170	146 и ниже	165 и выше	150 -164	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.45 и ниже	4.46 – 5.23	6.45 и выше	5.20 и ниже	5.31 - 6.34	7.21 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	5 - 7	3 и ниже	11 и выше	7 - 10	3 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз				19	10 -14	4
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	6 и выше	4 - 5	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	31	21	11	18	11	4

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень)	Д	
1.2	Учебник «Физическая культура» 5 – 7 классы	К	
1.3	Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях, 2012	Д	
1.4	В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. – М.; Просвещение, 2004 г.	Д	
1.5	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; ФИС, 2000	Д	
1.6	В.Я.Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. – М.; «Издательство НЦ ЭАНС», 2005	Д	
1.7	А.Н. Макаров. Лёгкая атлетика: учеб. для учащихся отд – ний физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1990.	Д	
1.8	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2002.	Д	
1.9	И.Б. Павлов В.М. Баршай. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физическая культура» - М.: Просвещение, 1985.	Д	
1.10	В.П. Коркин Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983 (Азбука спорта)	Д	
1.11	Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: ООО «Издательство АСТ, Астрель», 2002 – (Первые шаги в спорте).	Д	
1.12	Официальные Правила Баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.	Д	
1.13	А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. Волейбол (Азбука спорта). – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д	
1.14	Волейбол/ пер. с англ. Н.А. Чупеева – М.: Астрель; АСТ, 2010	Д	
1.15	С.Г. Башкин Уроки по баскетболу. Изд – во «Физкультура и спорт» - М. 1966	Д	
	И.А. Гуревич 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – 2– е. изд., -	Д	

	Мн.: Выш. шк., 1994		
1.16	Инструктажи по технике безопасности по видам учебной программы по предмету «Физическая культура»	Д	
2.	Технические средства обучения		
2.1	Ноутбук с колонками	Д	
2.2	Магнитофон «Samsung».	Д	
3.	Экранно – звуковые пособия		
3.1	Диск «Звёздный фитнес»	Д	
3.2	Диск «Худеем танцуя»	Д	
3.3	Диск «22 занятия по аэробике»	Д	
3.4	Диск «Йога»	Д	
3.5	Диск «Похудеть легко»	Д	
3.6	Диск «Аэробика»	Д	
4.	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
Лёгкая атлетика			
4.1	Беговая дорожка	Д	
4.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.3	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.4	Рулетка измерительная 10 метров	Д	
4.5	Секундомер	Д	
4.6	Набивной мяч (1 кг, 2 кг, 3 кг).	Г	
4.7	Граната (500г., 700г).	Г	
4.8	Мяч теннисный	Г	
4.9	Мяч мягкий	Г	
4.10	Эстафетная палочка	Г	
4.11	Кубик 5х10см	Г	
4.12	Дартс	Г	
Гимнастика			
4.13	Гимнастический козел	Д	
4.14	Гимнастический конь	Д	
4.15	Перекладина	Д	
4.16	Перекладина навесная	Г	
4.17	Стенка гимнастическая	Г	
4.18	Скамейка гимнастическая 2м	Г	
4.19	Скакалка	Г	
4.20	Гимнастический мат	Г	
4.21	Обруч	Г	
4.22	Канат	Д	
4.23	Гимнастический мост	Д	
4.24	Гриф штанги	Д	
4.25	Блины: 500гр, 1,5, 5, 15 кг	Д	
4.26	Батут	Д	
4.27	Коврики гимнастические	Г	
4.28	Гимнастическая палка	Г	
4.29	Гири 8кг, 16кг	Д	
4.30	Гантели 1кг,2кг,5кг	Д	
4.31	Мешочек с песком	Г	
4.32	Палка гимнастическая	Г	
4.33	Мяч резиновый для фитнеса	Д	
Спортивные игры			

4.34	Комплект щитов с кольцами и сеткой	Д	
4.35	Футбольный мяч	Д	
4.36	Баскетбольный мяч	Г	
4.37	Волейбольный мяч	Г	
4.38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.39	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.40	Стойки волейбольные	Д	
4.41	Сетка волейбольная	Д	
4.42	Стол теннисный	Д	
4.43	Ракетки для игры в настольный теннис	Д	
4.44	Сетка для настольного тенниса	Д	
Лыжная подготовка			
4.45	Палки лыжные	Г	
4.46	Ботинки лыжные	Г	
4.47	Лыжи	Г	
Дополнительный инвентарь			
4.48	Учебная навесная доска	Д	
Средства доврачебной помощи			
4.49	Аптечка медицинская	Д	
Средства пожаротушения			
4.50	Огнетушитель	Д	
5.	Спортивный зал		
5.1	Спортивный зал игровой		Раздевалка (женская, мужская), навесные вешалки, скамейки, душевые, туалеты (отдельно для мальчиков и девочек)
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
6.	Кабинет учителя физической культуры		
6.1	Учительский стол		
6.2	Стул ученический		
6.3	Шкафы		
6.4	Тумбочка		
7.	Пришкольная спортивная площадка		
7.1	Легкоатлетическая дорожка		
7.2	Сектор для прыжков в длину		
7.3	Игровое поле для мини - футбола		
7.4	Площадка игровая баскетбольная		
7.5	Площадка игровая волейбольная		
7.6	Разновысокая перекладина		
7.7	Рукоход		
7.8	Параллельные брусья		

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

В основной школе обучающийся научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование обучающийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- » выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- » выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- » преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- » выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.