

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

_____/_____
ФИО

Протокол № ____

от «__» ____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ СШ № 4

_____/_____
ФИО

«30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ СШ № 4

_____/_____
ФИО

Приказ № 133
от «31» 08 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре, 5-6 класс
название учебного предмета; класс, где реализуется программа
муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 4»
ФИО (полностью), категория

Вартемьянкой Валентиной
Николаевны, высшая категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» 08 2016 г.

г.Богородицк
2016 - 2017 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе

1. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897.
2. Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
3. *«Физическая культура» 5 -9 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г*
4. Основной образовательной программы школы;
5. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253.

Цель школьного образования по физической культуре – 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– 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 учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-6 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

2. развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и корректирующей направленностью;

4. воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

5. освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

6. создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;

7. приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Рабочая программа рассчитана на использование учебно-методического комплекта (УМК) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура», 5-7 класс.

Основные идеи рабочей программы: основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение

межпредметных

связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству. Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья,
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня,
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В учебном процессе используются следующие приоритетные формы и методы работы с учащимися: **Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке — индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Приоритетными видами и формами контроля являются: Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных

средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательной работы

Рабочая программа реализуется в течение 2 лет.

Рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
6. Содержание учебного курса.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
9. Календарно- тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся.
10. Приложения.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса (на уровень обучения)

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющего общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предвещающим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-11 классах.

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности

(операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивные залы, пришкольные спортивные площадки и стадионы, бассейны, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

В 5-6 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. При соответствующих условиях целесообразно отдельно обучать мальчиков и девочек.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-6 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания. Также в курс включены современные средства физической культуры, входящие в систему фитнеса.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу

формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Технологии: проблемно-диалогического обучения, формирования КОД, дифференцированного обучения, формирования УУД, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие методики, технологии работы с детьми с ООП.

Ведущие методы: проблемный, проектный, исследовательский, модельный, программированный.

Ведущие формы сотрудничества: индивидуальная, парная, в малых группах.

Учебник «Физкультура» , 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и

телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

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

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

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения

жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В результате изучения **всех без исключения предметов** основной школы получают дальнейшее развитие **личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия, учебная (общая и предметная) и общепользовательская ИКТ-компетентность обучающихся**, составляющие психолого-педагогическую и инструментальную основы формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

В ходе изучения средствами всех предметов у выпускников будут заложены **основы формально-логического мышления, рефлексии**, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне

овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В ходе планирования и выполнения учебных исследований обучающиеся освоят умение *оперировать гипотезами* как отличительным инструментом научного рассуждения, приобретут опыт решения интеллектуальных задач на основе мысленного построения различных предположений и их последующей проверки.

В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах *учебного исследования, учебного проекта*, в ходе *освоения системы научных понятий* у выпускников будут заложены:

- потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт;
- основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;
- основы ценностных суждений и оценок;
- уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретическое знание, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;
- основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию ***основ читательской компетенции***. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована *потребность в систематическом чтении* как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Учащиеся усовершенствуют *технику чтения* и приобретут устойчивый *навык осмысленного чтения*, получат возможность приобрести *навык рефлексивного чтения*. Учащиеся овладеют различными *видами и типами чтения*: ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным; *выразительным чтением*; коммуникативным чтением вслух и про себя; учебным и самостоятельным чтением. Они овладеют основными *стратегиями чтения* художественных и других видов текстов и будут способны выбрать стратегию чтения, отвечающую конкретной учебной задаче.

В сфере развития **личностных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется формированию:

- *основ гражданской идентичности личности* (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- *основ социальных компетенций* (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе *готовности к выбору направления профильного образования*.

В частности, формированию **готовности и способности к выбору направления профильного образования** способствуют:

- целенаправленное формирование *интереса* к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая *поддержка любознательности и избирательности интересов*;
- реализация *уровневого подхода как в преподавании* (на основе дифференциации требований к освоению учебных программ и достижению планируемых результатов), *так и в оценочных процедурах* (на основе дифференциации содержания проверочных заданий и/или критериев оценки достижения планируемых результатов на базовом и повышенных уровнях);
- формирование *навыков взаимо- и самооценки, навыков рефлексии* на основе использования критериальной системы оценки;
- организация *системы проб подростками своих возможностей* (в том числе предпрофессиональных проб) за счёт использования дополнительных возможностей образовательного процесса, в том числе: факультативов, вводимых образовательным учреждением; программы формирования ИКТ-компетентности школьников; программы учебно-исследовательской и проектной деятельности; программы внеурочной деятельности; программы профессиональной ориентации; программы экологического образования; программы дополнительного образования, иных возможностей образовательного учреждения;
- целенаправленное формирование в курсе технологии *представлений о рынке труда* и требованиях, предъявляемых различными массовыми востребованными профессиями к подготовке и личным качествам будущего труженика;
- приобретение *практического опыта пробного проектирования жизненной и профессиональной карьеры* на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности.

В сфере развития **регулятивных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и

оценивать свои действия как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития **коммуникативных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется:

- формированию действий по организации и планированию *учебного сотрудничества с учителем и сверстниками*, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;

- практическому освоению умений, составляющих основу *коммуникативной компетентности*: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- развитию *речевой деятельности*, приобретению опыта использования речевых средств для регуляции умственной деятельности, приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

В сфере развития **познавательных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется:

- практическому освоению обучающимися *основ проектно-исследовательской деятельности*;

- развитию *стратегий смыслового чтения и работе с информацией*;

- практическому освоению *методов познания*, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им *инструментария и понятийного аппарата*, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знаково-символических средств, широкого спектра *логических действий и операций*.

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретённые на первой ступени **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся усовершенствуют навык *поиска информации* в компьютерных и некомпьютерных источниках информации, приобретут навык формулирования запросов и опыт использования поисковых машин. Они научатся осуществлять поиск информации в Интернете, школьном информационном пространстве, базах данных и на персональном компьютере с использованием поисковых сервисов, строить поисковые запросы в зависимости от цели запроса и анализировать результаты поиска.

Обучающиеся приобретут потребность поиска дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; освоят эффективные приёмы поиска, организации и хранения информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в Интернете; приобретут первичные навыки формирования и организации собственного информационного пространства.

Они усовершенствуют умение передавать информацию в устной форме, сопровождаемой аудиовизуальной поддержкой, и в письменной форме гипермедиа (т. е. сочетания текста, изображения, звука, ссылок между разными информационными компонентами).

Обучающиеся смогут использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей, объяснений и доказательств фактов в различных учебных и практических ситуациях, ситуациях моделирования и проектирования.

Выпускники получают возможность научиться строить умозаключения и принимать решения на основе самостоятельно полученной информации, а также освоить опыт критического отношения к получаемой информации на основе её сопоставления с информацией из других источников и с имеющимся жизненным опытом.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (на уровень обучения)

Курс «Физическая культура» изучается в 5 – 6 классах из расчета 3 часа в неделю (35 учебных недель), всего 1105 часов в год, итого за 5-6 классы 210 часов.

- количество практических, контрольных, лабораторных работ, бесед, экскурсий и т.д. по классам.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется

в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

*Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*

*Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. *Самонаблюдение и самоконтроль.*

*Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).*

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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. *Организуемые команды и приемы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения.*

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. *Передвижения на лыжах.*

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. *Баскетбол. Игра по правилам.*

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общefизическая подготовка.*

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов представлен в табл. 1.

Таблица 1
Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	24	24	30	27
1	Базовая часть	70	16	16	20	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	16	9	2	4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	11	-	-
1.4	Легкая атлетика	22	10	-	-	12
1.5	Лыжная подготовка	16	-	-	16	-
2	Вариативная часть	35	8	8	10	9
2.1	Спортивные (баскетбол) подвижные игры	12	4	4	2	2
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	4	-	4	-	-
2.3	Легкая атлетика	10	4	-	-	6
2.4	Лыжная подготовка	8	-	-	8	-
	Всего часов	102	27	21	30	24

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 2

Разделы программы	Число часов отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры	В процессе урока	Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олим-	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем

		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	пийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока	Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формиро-	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

			вания и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели Всестороннее и гармоничное физическое развитие		

		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
		Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки
		Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий

		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 Доврачебная помощь во время	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи
--	--	--	---	---

		занятий физической культурой и спортом	спортом. Характеристика типовых травм	при травмах и ушибах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
		Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

		Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
Физическое совершенствование				
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий

		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
Гимнастика с элементами акробатики	18	Организующие команды и приемы	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Акробатические упражнения и комбинации	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
		Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упраж-	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики,

		(девочки)	нения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации	составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
		Опорные прыжки	<i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении
		Упражнения и комбинации на гимнастической	<i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора,	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации

		перекладине (мальчики) Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю	ции из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
--	--	---	--	--

			жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения	
Легкая атлетика	32	Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
		Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую

		Метание малого мяча	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Лыжные гонки	24	Передвижения на лыжах	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах не-	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку

		Подъемы, спуски, повороты, торможения	больших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные и подвижные игры	28	Баскетбол. Игра по правилам	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой дея-

		Волейбол. Игра по правилам	<i>Волейбол:</i> 'Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками,
		Футбол. Игра по правилам	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной	

			стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
Прикладно-ориентированная подготовка		Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, го-	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения

		движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. <i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на	
--	--	---	--

		месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). <i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. <i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике
--	--	--	--

			<i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и	
--	--	--	---	--

		Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	«Спортивные игры») <i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
--	--	--	---	---

		продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. <i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
	Баскетбол. Развитие быстроты,	<i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом,

		силы, выносливости, координации движений	скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном	составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу
--	--	---	---	---

			темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. <i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. <i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
--	--	--	---	--

		Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	<i>Развитие быстроты.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу
--	--	--	---	--

			<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности	
--	--	--	--	--

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса (на класс, уровень обучения)

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа обеспечена учебниками

1. М.Я. Виленский учебник «Физическая культура 5-7», Москва «Просвещение» 2011 год
2. В.И. Лях учебник «Физическая культура 8-9», Москва «Просвещение» 2011 год
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс, 2012 год
4. А.Н. Каенов Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, Волгоград ВГАФК, 2003 год
5. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре, Москва «ВАКО», 2009 год

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необхо- димое ко- личество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); 8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	

3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	

5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические	Г	

	(двухместные)		
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонометр автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОУ СШ № 4

_____/_____
ФИО

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 4

_____/_____
ФИО

«__» _____ 20__ г.

Календарно–тематическое планирование

по _____

предмет

Классы _____

Учитель _____

Категория _____

Количество часов

Всего _____ час; в неделю _____ час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Планирование составлено на основе _____
программа

Учебник _____

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература _____

название, автор, издательство, год издания

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1 четверть Легкая атлетика(13 часов)						
1	Спринтерский бег. Метание мяча.	Изучение нового материала.	ИОТ. История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт, пробегание отрезков 10-15м, прыжковые упражнения).Упражнения в метании мяча. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м), метать мяч в горизонтальную цель.	текущий	
2		совершенствование	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт , бег с высокого старта до 20м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)), метать мяч в вертикальную цель.	текущий	
3		комбинированный	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий	
4		комбинированный	Техника выполнения беговых	Уметь: бегать с максимальной скоростью	текущий	

		ванный	упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость).	(60 м)		
5	Прыжок в длину.	Изучение нового материала	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон). . Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов, прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	Уметь: бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью(60 м), в равномерном темпе до 15 минут, прыгать в длину с разбега.	текущий	
6		учетный	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Бег 60 м мальчики 10,2-5 10,8-4 11,4-3 Девочки 10,4-5 10,9-4 11,6-3	
7		Комбинированный	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с 5-7 шагов. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости). Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать в горизонтальную цель.	Текущий	
8		Совершенс	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув	Уметь: прыгать, метать в горизонтальную	текущий	

		твование	ноги» с 5-7 шагов. Приземление. Подвижная игра «Метко в цель».	цель		
9		учетный	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	Уметь :прыгать в длину с разбега на результат	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	
10	Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала	Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	
11	Преодоление препятствий.	комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег к флажкам». Развитие выносливости.	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	текущий	
12		комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Паровозик». РК Развитие легкой атлетики в Тульской области.	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	текущий	
13		учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	2 км без учета времени	

Волейбол(14 часов)

14	волейбол	Изучение нового материала	ИОТ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Правила игры в волейбол (пионербол). Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь : играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	текущий	
15		совершенствование	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Правила игры в волейбол (пионербол). Игра в пионербол. Передача мяча двумя	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	текущий	

			руками сверху.			
16		совершенство	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и вперед.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижения	
17		комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и вперед. Контроль физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	Текущий. Отжимание мальчики 15 раз, девочки 10 раз.	
18		комплексный	РК Спортивные сооружения Тульской области. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Учебная игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	текущий	
19		комплексный	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху не месте и после передачи. Нижняя прямая подача.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	текущий	
20		комплексный	Передача мяча сверху на месте и после передачи. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Игра в пионербол.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия.	текущий	
21		Комплексный	Передача мяча сверху на месте и после передачи. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия, прыгать через скакалку	Текущий. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	

22		комплексный	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача. Контроль физических качеств: прыжки через скакалку 20 с.	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия, прыгать через скакалку	Текущий. Мальчики 36-40 раз. Девочки 44-38 раз	
23		комплексный	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия	текущий	
24		комплексный	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия	текущий	
25		комплексный	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники нижней прямой подачи.	
26		комплексный	Эстафеты с элементами волейбола. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра в волейбол (пионербол)	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия	текущий	
27		комплексный	Подведение итогов четверти. Игра в волейбол (пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять правильно технические действия	текущий	

2 четверть

Гимнастика (9 часов)

28	Строевые упражнения. Висы	Изучение нового материала	ИОТ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из одной колонны в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие	Уметь: выполнять строевые упражнения, разученные элементы	текущий	
----	---------------------------	---------------------------	--	---	---------	--

			силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись.			
29		комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	Уметь: выполнять строевые упражнения, разученные элементы	текущий	
30		учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Р.К. «Развитие гимнастики в Богородицке и Туле».	Уметь: выполнять строевые упражнения, разученные элементы.	Подтягивание в висе: м.: «5»-6р.; «4»-4р.; «3»- 1р.; д.: «5»- 19р.; «4»- 14р.; «3»- 4р.;	
31	Акробатика	Изучение нового материала	Повороты на месте. ОРУ на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед	Текущий	
32		комплексный	Повороты на месте. ОРУ в движении. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед	текущий	
33		комплексный	Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед. Подвижная игра «Смена капитана».	Уметь: выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед.	Текущий.	
34		комплексный	Повороты в движении. Соединение изученных элементов в акробатическую комбинацию. Эстафеты с обручами.	Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации	Текущий	

35		комплексный	Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Соединение изученных элементов в комбинацию. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	
36		учетный	Р.К. «Ветеранское спортивное движение в г. Богородицке». ОРУ на месте. Соединение изученных элементов в комбинацию. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	
37	Волейбол	Изучение нового материала	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
38		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
39		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу на сетку. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
40		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
41		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол (пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	

42		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	
43		учетный	Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием снизу. Контроль физических качеств (прыжки через скакалку).Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	М.; 40- 36р. Д.;44-40р.	
44		комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием снизу. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
45		Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием снизу. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
46		Комплексный	Комбинация из разученных элементов передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием снизу.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Оценка техники приема снизу	
47		Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием снизу. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
48		Комплексный	Двухсторонняя учебная игра по правилам волейбола. Подведение итогов четверти.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
3 четверть Кроссовая подготовка 18ч						
49	Бег по пересеченной	Изучение нового материала	ИОТ . Ходьба и бег по пересеченной местности. ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра в мини футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

50	местности . Преодоле ние препятств ий	Комбинир ованный	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ в движении. Подвижная игра « Салки».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
51		Комбинир ованный	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
52		Комбинир ованный	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра « Вызов номеров».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
53		Комбинир ованный	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «»Разведчики и часовые».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
54		Комбинир ованный	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
55		Комбинир ованный	Смешанное передвижение с увеличением длинны пробегаемых участков до 1,5 км. ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра « пятнашки маршем».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
56		Комбинир ованный	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра» Перебежка с выручкой.»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
57		Комбинир ованный	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
58		Комбинир ованный	Смешанное передвижение с увеличением длинны пробегаемых участков до 1,5 км. ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

			Подвижная игра « Вызов номеров».			
59		Комбинированный	Равномерный бег до 17 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижная игра» Знамя».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
60		Комбинированный	Равномерный бег до 17 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ . Развитие выносливости. Мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
61		Комбинированный	Р.К. « Лучшие спортсмены лыжники учащиеся нашей школы». Равномерный бег 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра « Бег с флажками».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
62		Комбинированный	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
63		Комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Ору. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
64		Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры . Развитие общей выносливости	Бег 2 км. Без учета времени	Учетный	
65		Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра « разведчики и часовые»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
66		Комбинированный	Бег в равномерном темпе до 12мин. ОРУ. Игра в мини - футбол	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
Баскетбол 12 часов						
67	Баскетбол	Изучение нового материала	ИОТ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини –	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

			баскетбол. Развитие координационных качеств.			
68		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
69		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
70		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	
71		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
72		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

			руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.			
73		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча	
74		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
75		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Р.К «Лучшие команды баскетболистов г. Тулы и области».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
76		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

77		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
78		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	
4 четверть Баскетбол 10 часов						
79	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
80		Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
81		Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

			Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			
82		Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
83		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
84		Комплексный	Р.К. « тульские спортсмены и их вклад в мировое спортивное движение». Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол .Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
85		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

86		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	
87		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
88		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий	
Легкая атлетика 14 часов						
89	Спринтерский бег, прыжок в длину	Изучение нового материала	ИОТ. Низкий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину с разбега.	Текущий	
90		Совершенствование	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорениями (40-50м), специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину с разбега.	Текущий	

91		Совершенство	Низкий старт, бег с ускорениями (40-50м), специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину с разбега.	Текущий	
92		Совершенство	Низкий старт, бег с ускорениями (40-50м), специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	
93		учет	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину с разбега	Прыжок в длину: м»5»-340м; «4»-300м; «3»-260м; д: «5»-300м; «4»-260м; «3»-220м;	
94	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5 – 6 м . Подвижная игра « Попади в мяч». Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель; бегать дистанцию 1000м	Текущий	
95		Комбинированный	ОРУ . Метание малого мяча в вертикальную цель (1*1) с 5 – 6 м . Подвижная игра « Кто дальше бросит». Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель; бегать дистанцию 1000м	Текущий	

96		Совершенство	ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную цель(1*1) с 5 – 6 м . Подвижная игра « Метко в цель». Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель; бегать дистанцию 1000м	Текущий	
97		Учетный	ОРУ . Метание малого мяча в вертикальную цель (1*1) с 5 – 6 м . Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель; бегать дистанцию 1000м	Оценка техники метания мяча в цель	
98		комбинированный	Р.К « Спортивные достижения учащихся нашей школы». ОРУ. Встречные эстафеты. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
99		Комбинированный	Формирование знаний о требованиях к гигиене и форме одежды на занятиях в различных условиях. Бег в равномерном темпе до 17 мин. Подвижная игра « Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
100		Учетный	Бег в равномерном темпе (2 км). ОРУ Подвижная игра « Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Встречные эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени.	
101		совершенство	ОРУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра « Салки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
102-105		Совершенство	ОРУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра « Салки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1 четверть Легкая атлетика(13 часов)						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Вводный.	ИОТ. Олимпийские игры современности. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 -50м) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью Дистанцию 60м	текущий	
2		Комбинированный	Высокий старт (15-30м) Бег по дистанции Специальные беговые упражнения . ОРУ. Линейные эстафеты. Бег в медленном темпе до 4 мин. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м	текущий	
3		Совершенствования	Высокий старт (15- 30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старт из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м	текущий	
4		Учетный	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м	М: «5»-10,0с; «4»-10,;с; «3»-10,8с;д: «5»-10,4с; «4»-10,8с; «3»-11,2с.	

5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8- 10м. разгон). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости). Терминология прыжков в длину	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут, прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	
6		Комбинированный	Прыжок в длину с разбега с 7-9 беговых шагов. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости). Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
7		Совершенствования	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости). Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
8		Совершенствования	Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» с 7-9 шагов. Приземление. Подвижная игра «Метко в цель».	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	
9		учетный	Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических	Уметь :прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники выполнения прыжка в	

			качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).		длину и метания мяча в цель	
10	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Круговая эстафета	Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	
11	Преодоление препятствий.	Совершенствования	Равномерный бег 15 мин. ОРУ в движении. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	текущий	
12		Совершенствования	Бег в равномерном темпе 17 мин . Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». РК Развитие легкой атлетики в Тульской области.	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	текущий	
13		учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	Уметь : бегать в равномерном темпе 20 мин.	2 км без учета времени	

Волейбол(14 часов)

14	волейбол	Изучение нового материала	ИОТ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Правила игры в волейбол (пионербол). Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.	Уметь : играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	текущий	
15		Комбинированный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Правила игры в волейбол (пионербол). Игра в пионербол. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	текущий	
16		совершенствование	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	Текущий. Оценка техники выполнения	

					стойки и передвижения	
17		Комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Контроль физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	Текущий. Отжимание мальчики 15 раз, девочки 10 раз.	
18		Совершенствования	РК. « Спортивные сооружения Тульской области». Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Учебная игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	текущий	
19		Совершенствования	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	текущий	
20		Совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках, над собой. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы.	текущий	
21		Комплексный	Передача мяча сверху на месте и после передачи. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Уметь : правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы, прыгать через скакалку	Текущий. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	

22		Учетный	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Контроль физических качеств: прыжки через скакалку 20 с.	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы, прыгать через скакалку	М. 42-38 раз. Д. 46- 42 раз	
23		Совершенствования	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы	текущий	
24		Совершенствования	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра Волейбол(Пионербол).	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы	текущий	
25		Совершенствования	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники нижней прямой подачи.	
26		Совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы	текущий	
27		Совершенствования	Подведение итогов четверти. Игра в волейбол (пионербол). Р.К « Достижения Российских волейболистов».	Уметь: правильно играть в волейбол (пионербол), выполнять технические приемы	текущий	

2 четверть

Гимнастика (9 часов)

28	Строевые упражнения. Висы	Изучение нового материала	ИОТ. . Основы выполнения гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	текущий	
----	---------------------------	---------------------------	---	--	---------	--

			Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Вис лежа. Вис присев.			
29		Совершенствования	Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	текущий	
30		учетный	Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастическими скакалками. Развитие силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Р.К. «Развитие гимнастики в Богородицке и Туле».	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Подтягивание в висе: м.: «5»-7р.; «4»-5р.; «3»- 2р.; д.: «5»- 20р.; «4»- 15р.; «3»- 5р.;	
31	Акробатика	Изучение нового материала	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, мост из положения лёжа и стоя. Страховка и помощь во время занятий акробатикой. Развитие координации	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
32		комплексный	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
33		комплексный	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий.	
34		Совершенствование	Составления с помощью учителя простейших комбинаций из освоенных	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	

			акробатических элементов. Демонстрация упражнений. Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов.			
35		Совершенствование	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
36		Учетный	Р.К. «Ветеранское спортивное движение в г. Богородицке». ОРУ на месте. Соединение изученных элементов в комбинацию. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	
37	Волейбол	Комбинированный	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
38		Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
39		Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
40		Совершенствования	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах и на сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
41		Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча	Уметь: играть в волейбол (пионербол),	Текущий	

		твования	двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол (пионербол).	выполнять технические действия		
42		Комплексн ый	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием снизу над собой и на сетку. Прыжки через скакалку.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Оценка техники приема двумя руками снизу	
43		учетный	Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием снизу после подачи. Контроль физических качеств (прыжки через скакалку).Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	М.; 44-40р.Д.;46-42р.	
44		Совершенс твования	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах через сетку. Прием снизу после подачи. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
45		Совершенс твования	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах через сетку. Прием снизу после подачи. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
46		Совершенс твования	Комбинация из разученных элементов передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием снизу после подачи.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
47		Совершенс твования	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием снизу после подачи. Комбинации из ранее разученных элементов в парах. Учебная игра в волейбол(пионербол).	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	
48		Совершенс твования	Комбинации из ранее разученных элементов в парах. Двухсторонняя учебная игра по правилам волейбола.	Уметь: играть в волейбол (пионербол), выполнять технические действия	Текущий	

			Подведение итогов четверти.			
3 четверть Кроссовая подготовка 18ч						
49	Бег по пересеченной местности . Преодоление препятствий	Комбинированный	ИОТ . Ходьба и бег по пересеченной местности. ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра в мини футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
50		Комбинированный	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ в движении. Подвижная игра « Салки».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
51		Совершенствования	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2,5 км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
52		Совершенствования	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра « Вызов номеров».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
53		Совершенствования	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
54		Совершенствования	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2,5км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
55		Совершенствования	Смешанное передвижение с увеличением длинны пробегаемых участков до 1,5 км. ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
56		Совершенствования	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
57		Совершенствования	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

			Развитие выносливости. Игра в мини – футбол.			
58		Совершенствования	Смешанное передвижение с увеличением длинны пробегаемых участков до 1,5 км. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
59		Совершенствования	Равномерный бег до 17 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
60		Совершенствования	Равномерный бег до 17 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ . Развитие выносливости. Мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
61		Совершенствования	Р.К. « Лучшие спортсмены лыжники учащиеся нашей школы». Равномерный бег 15 мин. Преодоление полосы препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
62		Совершенствования	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2,5км. ОРУ. Игра в мини – футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
63		Совершенствования	Равномерный бег 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Ору. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
64		Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры . Развитие общей выносливости	Бег 2 км. Без учета времени	Учетный	
65		Совершенствования	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра в мини –футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
66		Совершенствования	Бег в равномерном темпе до 12мин. ОРУ. Игра в мини - футбол	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

Баскетбол 12 часов

67	Баскетбол	Изучение	ИОТ. Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	
----	-----------	----------	------------------------------------	------------------------------	---------	--

		нового материала	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
68		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
69		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
70		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	
71		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
72		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини – баскетбол. Правила	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

			соревнований.			
73		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
74		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Бросок одной рукой в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
75		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока Бросок в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Р.К « Лучшие команды баскетболистов г. Тулы и области».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой в движении	
76		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
77		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок в движении. Передача двумя руками от головы. Игра (2*2, 3*3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
78		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	

			в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных качеств	технические приемы		
4 четверть Баскетбол 10 часов						
79	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
80		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
81		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение с пассивным защитником. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
82		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	
83		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

			движении со сменой мест.. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей			
84		Комбинированный	Р.К. « тульские спортсмены и их вклад в мировое спортивное движение». Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным защитником. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
85		Комбинированный	Стойка и передвижения игрок . Ведение с пассивным защитником.. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини –баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
86		Комбинированный	Стойка и передвижения игрок .Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в движении со сменой мест	
87		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
88		Комбинированный	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини упрощенным баскетбол. Развитие координационных приемов способностей.	Уметь : играть в баскетбол по правилам; выполнять технические	Текущий	

Легкая атлетика 14 часов

89	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	ИОТ. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей. .	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
90		Комбинированный	Высокий старт, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Встречные эстафеты	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
91		Совершенствование	Высокий старт. Финиширование. Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
92		Совершенствование	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	
93		Контрольный	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	М: «5»-10,0 с; «4»-10,6 с; «3»-10,8с; Д: «5»-10,4с; «4»-10,8с; «3»- 11,2с;	
94	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Комбинированный	ОРУ в движении. Метание малого мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность цель; бегать дистанцию 1000м	Текущий	

95		Комбинированный	ОРУ . Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность . ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча	Уметь: метать мяч на дальность; бегать дистанцию 1000м	Текущий	
96		Совершенствование	ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность; бегать дистанцию 1000м	Текущий	
97		Учетный	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. «Круговая эстафета». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность; бегать дистанцию 1000м	Оценка техники метания мяча в цель	
98		комбинированный	Р.К « Спортивные достижения учащихся нашей школы». ОРУ. Встречные эстафеты. Бег в равномерном темпе до 17 мин. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
99		Комбинированный	Формирование знаний о требованиях к гигиене и форме одежды на занятиях в различных условиях. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Мини - футбол. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
100		Учетный	Бег в равномерном темпе (2 км). ОРУ. Развитие выносливости. Встречные эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени.	
101		совершенствование	ОРУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Бег в равномерном темпе до 20мин. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
102-105		Совершенствование	ОРУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Мини – футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

10. Приложения к программе

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

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

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по лёгкой атлетике

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	5	10,2	10,6	11,2	10,6	10,8	11,4
		6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	бег 1000м	5	4.50	5.40	6.40	5.30	6.40	7.40
		6	4.30	5.30	6.30	5.20	6.30	7.20
3	кросс 1500м	5 -6	Без учета времени					
4	прыжок в длину с разбега, см	5	320	300	260	300	260	240
		6	340	320	300	310	280	240
5	метание мяча на дальность, м	5	34	27	20	21	17	14
		6	36	29	21	23	18	15

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по гимнастике

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	5 6	оценивается техника выполнения					

2	Подтягивание на перекладине, раз (высокая - мальчики, низкая - девочки)	5	6	4	3	15	14	13
		6	7	5	4	16	15	14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	18	16	14	20	13	5
		6	20	18	16	19	14	5
4	Поднимание туловища из положения лёжа, 30с, раз	5	30	15	10	8	6	4
		6	35	20	15	9	7	5
5	Прыжки через скакалку за							
	15с	5	34	32	30	37	31	29
	20с	6	40	37	35	40	35	30

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по баскетболу

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча	5	18	16	12	16	13	9

		6	20	18	16	18	16	13
2	« Змейка» с ведением мяча 2х 15м, с	5	10,5	10,7	11,2	11,5	11,7	12,2
		6	10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0
3	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита)	5	3	2	1	2	1	0
		6	4	3	2	3	2	1
4	Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных)	6	3	2	1	3	2	1