**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 65**

**с углублённым изучением французского языка**

**Выборгского района Санкт- Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено »**  на заседании  методического  объединения учителей эстетического цикла  Протокол №  от «25 »августа 2015 года  Руководитель  методического  объединения  Егорова Е. С.:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **« Согласовано »**  Заместитель директора по УВР Басс О.Л\_\_\_\_\_\_\_  От 28 августа 2015 года | **« Утверждаю »**  Директор ГБОУ  школы № 65  Ермолаева Н.Я.\_\_\_\_\_\_\_  Приказ от « 01 »сентября 2015 года № 144 - ШК |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 « А » класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

**Авторы-составители:**

Калинина Д.В.

**2015 - 2016 уч. год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 «А» классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Авторская программа:Программы общеобразовательных учереждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И.Лях ,А.А.Зданевич. – М.: Просвещение , 2012.
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014.

*Цель программы*

- освоение учащимися 5 «А» классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

*Цели изучения предмета*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

*Задачи физического воспитания учащихся 5 «А» классов*

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, 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 их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. 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 отход 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.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы .

Данная программа содержит модуль по ОБЖ « Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» разделы

«Основы здорового образа жизни», «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением со­держания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учеб­ный процесс при наличии соответствующих условий и мате­риальной базы по решению местных органов управления об­разованием за счет регионального или школьного компонента.

**Описание места учебного предмета**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 5 классе основной школе выделяется 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного предмета**

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

*Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:*

*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 перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры*:способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

*В области нравственной культуры:*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*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.

*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*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 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.

*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 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, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

**Содержание программы**

**5 «А» класса (102 часа)**

*Знания о физической культуре (теоретический материал)*

*Понятия о физической культуре.*

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).Современные Олимпийские игры.Формы занятий физическими упражнениями:а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.Режим дня.

*Основные способы передвижения, требования к местам занятий.*

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.Метание. Основные характеристики.Упражнения с мячами. Игры с мячом.Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.Лазание. Общие правила для лазания.

*Элементарные знания о строении человеческого тела.*

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.Мышцы. Работа мышц в разных суставах.Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

*Правила оказания первой помощи:*

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

*Профилактика травматизма.*

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

*Представления о физических качествах.*

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

*Самоконтроль.*

Определение нагрузки. Определение пульса.

*Общеразвивающие упражнения.*

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.Движения туловищем. Наклоны, повороты.Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

*Физическое совершенствование (практический материал)*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.Приседания. Махи. Многоскоки.Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Легкая атлетика*

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

*Баскетбол*

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

*Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)**.**

Комплекс ОРУ:  без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)**.**

Прыжки *-* 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор  присев и соскок с взмахом рук)**.**

Упражнения в равновесии *– 5ч:* ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки**.**

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

*Подвижные игры*

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

*Основные методы* работы на уроке:

- словесный;

- наглядный;

- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

- целостно – конструктивного упражнения;

-сопряжённого воздействия;

- стандартного и переменного упражнения;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- круговой;

- игровой и соревновательный.

**Примерное содержание программного материала 5 «А» классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Четверть | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | 1 | 1 |  |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | 1 |  |  |
| 3 | Знания о физической культуре |  |  | 1 | 1 |
| 4 | Спортивная игра лапта | 6 |  |  |  |
| 5 | Спортивная игра волейбол |  |  | 7 | 10 |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 3 | 2 | 8 |  |
| 7 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 14 | 4 |  |
| 8 | Легкая атлетика | 14 |  | 6 | 11 |
| 9 | Основы здорового образа жизни  Основы медицинских знаний и оказание первой помощи ( Модуль ОБЖ ) | 3 | 3 | 3 | 2 |
|  | Итого(102 часов) | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**5 «А» класс**

| Номер урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 27 ч.** | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 1 |  | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции | История легкой атлетики.  Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Тест на зна-ние истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий  по легкой атлетике | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток |
| 3 |  | Беговые упражнения. Высокий старт | Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Стартовые флажки, свисток |
| 4 |  | Беговые упражнения. Высокий старт | Бег с максимальной скоростью с высокого старта  40–60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | Контроль техники выполнения высокого старта | Свисток, пульсометр |
| 5 |  | Беговые упражнения. Спринтер-ский бег | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль  за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | Оценка скорости бега  (60 м) | Свисток |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты |  | Свисток. Секундомер |
| 7 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. По-движная игра «Снайперы» | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей |  | Эстафетные палочки, мячи |
| 8 |  | Беговые упражнения. Соревнования | Соревнования в беге  на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | Оценка скорости бега (1000 м) | Свисток, секундомер |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 9 |  | О здоровом образе жизни. | Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления организма.  Рациональное питание. Гигиена питания. Основные составляющие ЗОЖ, режим дня. Углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. | Умение рационально распределять свое время как основная составляющая Систематические занятия физической культурой. Приводить примеры продуктов, содержащих: углеводы, жиры, белки, витамины, | Беседа |  |
| 10 |  | Беговые упражнения. Полоса препятствий | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.  Подвижная игра «Защищай товарища» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток,  малые мячи |
| 11 |  | Бросок набивного мяча | Метание набивного мяча  из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись» | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы |  | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка |
| 12 |  | Бросок и ловля набивного мяча | Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | Контроль техники выполнения метания набивного мяча | Набивные мячи, свисток |
| 13 |  | Метание малого мяча | Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |  | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток |
| 14 |  | Прыжковые упражнения | Техника прыжка в высоту  с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту |
| 15 |  | Прыжковые упражнения | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Контроль техники выполнения прыжка в высоту | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту |
| 16 |  | Прыжковые упражнения | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | Оценка высоты прыжка | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту, мяч |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 17 |  | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек | К Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих.. Алкоголь - наркотический яд. Алкоголь и преступность. Как уберечь себя от курения. | Уметь называть возможные последствия употребления алкоголя, как уберечь себя от курения, называть последствия употребления алкоголя | Работа в группах |  |
| **Лапта (6 часов)** | | | | | | |
| 18 |  | Игра «Рус-ская лапта». Правила игры | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий  на открытом воздухе | Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, биты,  малые мячи,  свисток |
| 19 |  | Игра «Рус-ская лапта». Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины) | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Биты, малые мячи, свисток |
| 20 |  | Игра «Рус-ская лапта». Перемещения игрока | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока | Биты, малые мячи, свисток |
| 21 |  | Игра «Рус-ская лапта». Удары  по мячу | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность:  в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча | Биты, малые мячи, свисток |
| 22 |  | Игра «Рус-ская лапта». Подача мяча | Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения ударов по мячу | Биты, малые мячи, свисток |
| 23 |  | Игра в рус-скую лапту | Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения ударов по мячу | Биты, малые мячи, свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 24 |  | ПП при различных видах повреждений. | ПП, общее положение по оказанию ПП. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома. | Правила вызова «скорой помощи» |  |  |
| **Баскетбол (3 часов)** | | | | | | |
| 25 |  | Баскетбол как спортивная игра. Стойка  игрока | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий  и приемов. Соблюдают технику безопасности | Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскет-больный мяч, свисток |
| 26 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 27 |  | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Бросок | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока | Баскетбольный мяч, свисток |
| **II четверть 21 ч.** | | | | | | |
| **Баскетбол (2 часов)** | | | | | | |
| 28 |  | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Комбинации | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1 | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 29 |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 30 |  | Режим дня, его основное содержание | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!» | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий | Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | Видеоролик, компьютер, проектор, экран |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 31 |  | Комплекс упражнений утренней зарядки | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку | Оценка со- ставленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 32 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы дыхательной  и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа | Осваивают упражнения, направленные  на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения  и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | | | | | |
| 33 |  | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки  во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике | Компьютер, проектор, экран, видеоролик |
| 34 |  | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны  по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Свисток, перекладина |
| 35 |  | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны  по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения перестроений | Свисток, перекладина |
| 36 |  | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны  по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения висов | Свисток, перекладина |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 37 |  | Оказание первой медицинской помощи при ушибах. | Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах | ПП при ушибах | зачет |  |
| 38 |  | Акробатические упражнения.  Перекаты | Перестроение из колонны  по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Свисток, гимнастические маты |
| 39 |  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед  и назад | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа  (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Свисток, гимнастические маты |
| 40 |  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения кувырка вперед  и назад | Свисток, гимнастические маты |
| 41 |  | Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки) | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения стойки на лопатках | Свисток, гимнастические маты |
| 42 |  | Опорный прыжок | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел  в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения стойки согнув  ноги | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 43 |  | Опорный прыжок | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи |
| 44 |  | Опорный прыжок | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 45 |  | Опорный прыжок | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитиесиловых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 46 |  | Оказание первой медицинской помощи при вывихе. | Вывих, признаки вывиха, его проявления. ПП при вывихе | ПП при вывихе | Практическая работа |  |
| 47 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка |
| 48 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка |
| **III четверть 30 ч.** | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (4 часов)** | | | | | | |
| 49 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м) | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка |
| 50 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м) | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки  и активно помогают их исправлению |  | Гимнастические брусья, канат |
| 51 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату  (до 2 м) | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья, канат |
| 52 |  | Ритмическая гимнастика | Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок  и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения лазанья по ка- нату | Компьютер, проектор. экран, DVD-диски,  обручи, скакалки, мячи |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 53 |  | Физическое развитие чело-века | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | Контроль со-ставленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения |  |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 54 |  | Оказание первой медицинской помощи при ссадинах | Правила оказания ПП при ссадинах. | ПП при ссадинах | Практическая работа |  |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | | | |
| 55 |  | Волейбол. Стойка  игрока | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета  с элементами волейбола | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины  и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, волейбольный мяч, свисток, мел |
| 56 |  | Волейбол. Стойка  игрока | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 57 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения стойки и передвижений | Волейбольный мяч, свисток |
| 58 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху | Волейбольный мяч, свисток |
| 59 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 60 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие  силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники приема мяча снизу двумя руками | Набивные мячи, волейбольный мяч, свисток |
| 61 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 62 |  | ПП при отравлениях | Оказание ПП при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами. | Оказывать ПП при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами. | Практическая работа |  |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | |
| 63 |  | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости**:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3 | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольный мяч, свисток |
| 64 |  | Баскетбол. Ведение мяча  с изменением скорости | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди  в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 65 |  | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением направления | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники ведения мяча  с изменением направления | Баскетбольный мяч, свисток |
| 66 |  | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 67 |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники броска снизу в движении | Баскетбольный мяч, свисток |
| 68 |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера) | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 69 |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 70 |  | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха | Контроль техники броска одной рукой от плеча с места | Баскетбольный мяч, свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 71 |  | ПП при носовом кровотечении. | Носовое кровотечение. ПП при носовом кровотечении. | Отработать практически последовательность оказание ПП при носовом кровотечении. | Практическая работа |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 72 |  | Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями | Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | |
| 73 |  | Беговые упражнения. Старты из разных положений | Беговые упражнения. Старты из разных положений.  Равномерный бег 7 мин. Многоскоки | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |  | Свисток |
| 74 |  | Метание малого мяча | Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку» | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, малые мячи |
| 75 |  | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Контроль техники выполнения метания малого мяча | Свисток, малые мячи |
| 76 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы» | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Оценка  дальности прыжка | Свисток, дорожка разметочная для прыжков  в длину с места, рулетка измерительная, мячи |
| 77 |  | Беговые упражнения. Полоса препятствий | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.  Подвижная игра «Защищай товарища» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток,  малые мячи |
| 78 |  | Метание малого мяча | Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега | Свисток, малые мячи |
| **IV четверть 24 ч.** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 79 |  | Олимпий-ские игры древности | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | |
| 80 |  | Волейбол. Стойка  игрока | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета  с элементами волейбола | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины  и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, волейбольный мяч, свисток, мел |
| 81 |  | Волейбол. Стойка  игрока | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 82 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения стойки и передвижений | Волейбольный мяч, свисток |
| 83 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху | Волейбольный мяч, свисток |
| 84 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 85 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие  силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники приема мяча снизу двумя руками | Набивные мячи, волейбольный мяч, свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 86 |  | Правила оказания ПП при отравлении никотином. | Опасные последствия курения. | Дать рекомендацию по оказанию ПП пострадавшему. | Практическая работа |  |
| 87 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 88 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Прием мяча сверху двумя  руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники приема мяча сверху двумя руками | Волейбольный мяч, свисток |
| 89 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Нижняя прямая подача мяча  с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2;  3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Контроль техники нижней прямой подачи | Волейбольный мяч, свисток |
| 90 |  | Волейбол. Игра по правилам | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2;  3 : 3) и на укороченной площадке | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха |  | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | |
| 91 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Оценка скорости бега  (60 м) | Свисток |
| **Модуль ОБЖ ( 1 час )** | | | | | | |
| 92 |  | Правила оказания ПП при отравлении угарным газом. | Угарный газ. Правила оказания ПП при отравлении угарным газом. | Правила оказания ПП при отравлении угарным газом. | Практическая работа |  |
| 93 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин | Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, секундомер |
| 94 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Преодоление неровностей  и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку» | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка вы-носливости | Свисток, секундомер |
| 95 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, мячи |
| 96 |  | Кроссовый бег. Соревнования | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км) | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка скорости бега (1500 м) | Свисток |
| 97 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок  в длину | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами» | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |  | Свисток, дорожка разметочная для прыжков  в длину с места, рулетка измерительная |
| 98 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы» | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Оценка  дальности прыжка | Свисток, дорожка разметочная для прыжков  в длину с места, рулетка измерительная, мячи |
| 99 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок  в длину | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений | Контроль техники выполнения прыжка в длину | Свисток, дорожка разметочная для прыжков  в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки |
| 100 |  | Метание малого мяча | Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку» | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, малые мячи |
| 101 |  | Метание малого мяча | Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега | Свисток, малые мячи |
| 102 |  | Основы  туристской подготовки | Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград | Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, турист-ское оборудование, искусственные и естественные препятствия |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная школа |
| 1 | *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)* | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).  2. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. – М. : Просвещение, 2011. – 342 с. – (Стандарты второго поколения).  3. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура.  5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго  поколения).  4. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с.  5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. – 127 с. |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | *Физическая* культура. 5–7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /  М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред.  М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014. |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | 1. *Базунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с.  2. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с.  3. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце ХIХ – начало  ХХ в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.  4. *Родиченко, В. С.* Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.  5. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен).  6. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с.  7. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернец- кий. – Челябинск, 1993. – 94 с. |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | 1. *Асмолов, А. Г.* Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий :пособие для учителя /  А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред.  А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил.  2. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. Методические рекомендации.  5–7 класс / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. – М. : Просвещение, 2014. –  142 с.  3. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль /  В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.  4. *Бергер, Г. И.* Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры /  Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. –  144 с.  5. *Капилевич, Л. В.* Возрастная морфология: учеб. пособие / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. Ю. Дьякова. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2009.  6. *Коц, Я. М.* Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Режим доступа : http://gendocs.ru |
| 2 | *Демонстрационные печатные пособия* | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 3 | *Экранно-звуковые пособия* | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д |  |
| 4 | *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование* | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая  пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазанья | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| 5 | *Спортивные залы (кабинеты)* | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 | *Пришкольный стадион (площадка)* | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола  (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**Приложение к программе**

*Критерии оценивания различных видов работ*

*1. 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, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащиеся 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 |

*2. 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. Уч-ся 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 |

*3. 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 |

*4.  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 физической подготовленности 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.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих 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.

*УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ*

5 «А» кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |