Рабочая программа по физической культуре

для 5 класса

2018 -2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012;

- Основной образовательной программы ООО ФГОС МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района РТ;

- Учебного плана МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год.

**Цели изучения курса :**

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 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.

**Общая характеристика учебного курса**

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

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», «Лыжная 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, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

**Описание места учебного курса**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 класса из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 часов. 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 и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.личностные** | **2.регулятивные** | **3.познавательные** | **4.коммуникативные** |
| * 1. самоопределение   2. смыслообразование   3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания   4. осознание ответственности за общее дело   5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям   6. самооценка на основе критерия успешности   7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности | 2.1.выполнение пробного учебного действия  2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии  2.3. волеваясаморегуляция в ситуации затруднения  2.4. познавательная инициатива  2.5. контроль  2.6. коррекция  2.7. оценка | 3.1. целеполагание  3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация  3.3. извлечение необходимой информации из текстов  3.4. использование знаково-символических средств  3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания  3.6. подведение под понятие  3.7. определение основной и второстепенной информации  3.8. постановка и формулирование проблемы  3.9. структурирование знаний  3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)  3.11.самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  3.12. поиск и выделение необходимой информации  3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач  3.14. планирование  3.15. прогнозирование  3.16. выдвижение гипотез и их обоснование  3.17. установление причинно-следственных связей  3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации  3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство  3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов  3.21. выполнение действий по алгоритму  3.22. доказательство  3.23. выведение следствий  3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности  3.25. рефлексия способов и условий действия  3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности | 4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками  4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью  4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации  4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций  4.5. использование критериев для обоснования своего суждения  4.6. разрешение конфликтов  4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения  4.8. постановка вопросов  4.9. управление поведением партнера |

**Условные обозначения: Л − личностные УУД; Р − регулятивные УУД; П − познавательные УУД; К − коммуникативные УУД.**

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* * *выполнять передвижения на лыжах.* |

**Содержание программы**

**5 класс (105 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.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**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.

**Лыжные гонки.**Одновременныйдвухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

5 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся V класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;−

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;−

о физической нагрузке и способах ее регулирования;−

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;−

уметь:

вести дневник самонаблюдения;−

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;−

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;−

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;−

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;−

демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Четверть | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол |  |  | 12 |  |
| 3 | Спортивная игра баскетбол | 15 |  |  | 9 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 21 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | 12 |  |  | 18 |
| 6 | Лыжная подготовка |  |  | 18 |  |
|  | Итого(105 часов) | 27 | 21 | 30 | 27 |

**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

5кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Формируемые УУД  у обучающихся | | Дата проведения | | | | | | | | | |
| План | | Факт | | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь». | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 2 | **Т.Б** Высокий старт. Стартовый разгон. | **Т.Б** Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 3 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта. | **Т.Б** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 4 | **Т.Б** Техника высокого старта-оценить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | **Т.Б** Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 5 | **Т.Б** Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега | **Т.Б** Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 6 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | **Т.Б** Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 7 | **Т.Б** Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м) Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | **Т.Б** Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 8 | **Т.Б** Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча | **Т.Б** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с места в коридор  5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Бег в равномерном темпе до 5 мин. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 9 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность. | **Т.Б** Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | | | | | |
| 10 | **Т.Б** Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега. | **Т.Б** Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 11 | **Т.Б** Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. | **Т.Б** Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 12 | **Т.Б** Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка» | **Т.Б** Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 13 | **Т.Б** Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек | **Т.Б** Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 14 | **Т.Б** Техника ведения мяча | **Т.Б** Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 15 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов баскетбола-Закрепление техники перемещений, владения мячом.. | **Т.Б** Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 16 | **Т.Б** Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча | **Т.Б** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 17 | **Т.Б** Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. | **Т.Б** Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 18 | **Т.Б** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках. | **Т.Б** Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 19 | **Т.Б** Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках- оценить. Ведение с изменением направления. | **Т.Б** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 20 | **Т.Б** Техника перемещений, владения мяча. Оценить- технику передачи и ловли мяча. | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 21 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д | **Т.Б** Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.  Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  |  | | | | | | | | |
| 22 | **Т.Б** Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо. | **Т.Б** Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  |  | | | | | | | | |
| 23 | **Т.Б** Техника владения мячом. Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4х10м- на результат. | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4х9 м- на результат. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  |  | | | | | | | | |
| 24 | **Т.Б** Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя. | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  |  | | | | | | | | |
| 25 | **Т.Б** Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры. | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1; | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 26 | **Т.Б** Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 27 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | **Т.Б** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад. | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 29 | **Т.Б** Кувырок вперед и назад | **Т.Б** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 30 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов гимнастики | **Т.Б** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | |  | | | | |
| 31 | **Т.Б** Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад. | **Т.Б** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | |  | | | | |
| 32 | **Т.Б** Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках | **Т.Б** Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | |  | | | | |
| 33 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов гимнастики | **Т.Б** Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | |  | | | | |
| 34 | **Т.Б** Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию | **Т.Б** Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись;  Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 35 | **Т.Б** Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. | **Т.Б** Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из виса лежа – девочки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 36 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов гимнастики | **Т.Б** Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 37 | **Т.Б** Лазанье по канату (м);  Упражнения на гимнастическом бревне (д); | **Т.Б** Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д). | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 38 | **Т.Б** Лазанье по канату (м)- оценить;  Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить; | **Т.Б** Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д). | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 39 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов гимнастики | **Т.Б** Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 40 | **Т.Б** Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 41 | **Т.Б** Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 42 | **Т.Б** Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 43 | **Т.Б** Упоры на бревне, жерди, перекладине. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 44 | **Т.Б** Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 45 | **Т.Б** Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Спортивные эстафеты | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 46 | **Т.Б** Эстафеты с предметами | **Т.Б** ОРУ. Эстафеты с предметами. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 47 | **Т.Б** Преодоление гимнастической полосы препятствий. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 48 | **Т.Б** Преодоление гимнастической полосы препятствий. | **Т.Б** Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  | |  | | |  | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 50 | **Т.Б** Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д). | **Т.Б** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе» | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 51 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов волейбола | **Т.Б** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 52 | **Т.Б** Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками. | **Т.Б** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 53 | **Т.Б** Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4х9 м | **Т.Б** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 54 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя. | **Т.Б** Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 55 | **Т.Б** Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи. | **Т.Б** Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 56 | **Т.Б** Техника прямого нападающего удара.  Учет поднимания туловища за 30 сек. | **Т.Б** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 57 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками | **Т.Б** Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 58 | **Т.Б** Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат. | **Т.Б** Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 59 | **Т.Б** Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара. | **Т.Б** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 60 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности. | **Т.Б** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | |  | |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг. | Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | |  | |
| 62 | **Т.Б** Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | **Т.Б** Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием» | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | |  | |
| 63 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода. | **Т.Б** Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | |  | |
| 64 | **Т.Б** Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода. | **Т.Б** Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | |  | |
| 65 | **Т.Б** Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом». | **Т.Б** Подъем «полуелочкой».  Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 66 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | **Т.Б** Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 67 | **Т.Б** Техника одновременного бесшажного хода | **Т.Б** Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 68 | **Т.Б** Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода. | **Т.Б** Одновременный бесшажный ход.  Попеременный двухшажный ход | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 69 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | **Т.Б** Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 70 | **Т.Б** Техника лыжных ходов. | **Т.Б** Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 71 | **Т.Б** Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой». | **Т.Б** Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | | | |  |
| 72 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | **Т.Б** Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 73 | **Т.Б** Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»- оценить. | **Т.Б** Подъем по пологому склону «полуелочкой»; спуск с пологого склона – торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 74 | **Т.Б** Техника лыжных ходов | **Т.Б** Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 75 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | **Т.Б** Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 76 | **Т.Б** Техника лыжных ходов | **Т.Б** Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 77 | **Т.Б** Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | **Т.Б** Передвижение на лыжах 3 км. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
|  |  | |  | | | | | | |  | | | |
| 78 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | **Т.Б** Отработка задолженности по лыжной подготовке. Игры, эстафеты на лыжах. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 80 | **Т.Б** Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д) | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д) | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 81 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол.Учет челночного бега 4х10 м | **Т.Б** Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 82 | **Т.Б** Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 83 | **Т.Б** Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча | **Т.Б** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | | | | |  | | |
| 84 | **Т.Б** Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат | **Т.Б** Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 85 | **Т.Б** Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо. | **Т.Б** Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 86 | **Т.Б** Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек | **Т.Б** Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 87 | **Т.Б** Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | **Т.Б** Игра в мини-баскетбол по упрощенными правилам. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 88 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 89 | **Т.Б** Техника прыжка в высоту. | **Т.Б** Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | |  | | | | | | |
| 90 | **Т.Б** Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет техники прыжка в высоту. | **Т.Б** Игры, эстафеты на основе прыжковых упражнений. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 91 | **Т.Б** Техника прыжка в высоту на результат.. | **Т.Б** Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 92 | **Т.Б** Высокий старт. Стартовый разгон. | **Т.Б** Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 93 | **Т.Б** Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д). | **Т.Б** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 94 | **Т.Б** Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат. | **Т.Б** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4х10м на результат. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 95 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. | **Т.Б** Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 96 | **Т.Б** Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат. | **Т.Б** Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 97 | **Т.Б** Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча. | **Т.Б** Инструктаж по правилам безопасности при метаниях мяча. Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 98 | **Т.Б** Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя. | **Т.Б** Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 99 | **Т.Б** Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат. | **Т.Б** Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 100 | **Т.Б** Метание малого мяча на результат. Игры на местности «Борьба за флаг» | **Т.Б** Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг» | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 101 | **Т.Б** Бег 1000 м б/у времени. Игры на местности «Борьба за флаг» | **Т.Б** Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг» | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 102 | **Т.Б** Подвижные игры на местности. | **Т.Б** Бег, прыжки, подвижные игры на местности | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 103 | **Т.Б** Игры, эстафеты на местности. | **Т.Б** Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 104 | **Т.Б** Игры, эстафеты на местности. | **Т.Б** Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |
| 105 | **Т.Б** Игры, эстафеты на местности. | **Т.Б** Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 | |  | | | |  | | | | | |