

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 6»  
Чистопольского муниципального района РТ**

Рассмотрено  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «31» августа 2020г.

Согласовано  
зам. директора по УР  
от «31»августа 2020г.  
\_\_\_\_\_.Закирова Г.С.

Утверждено и введено  
в действие приказом директора  
МБОУ «ООШ №6»  
\_\_\_\_\_/Ахметзянова Д.Г./  
приказ №137 от «31»08.20г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» в 5 классах  
учителя физической культуры I квалификационной категории  
Зиганшина Ильгама Марсовича**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2020г.

. \

## **Аннотация к рабочей программе по физкультуре для учащихся 5 класса**

**учителя физической культуры Зиганшина Ильгама Марсовича**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №6»**

**2020-2021 учебный год**

Программа в 5 классе рассчитана на 105 часов в год, из расчета 3 раза в неделю, 35 учебных недель.

Целью: физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Ученик должен научиться:

Баскетбол

Технике передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойке игрока. Перемещению в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановке двумя шагами и прыжком. Поворотам без мяча и с мячом

Волейбол

Технике передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойке игрока. Перемещению в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьбе, бегу и выполнению заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинациям из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Футбол

Технике передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойке игрока; перемещениям в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорениям, стартам из различных положений. Комбинациям из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевым упражнениям. Перестроениям из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Легкая атлетика

Технике спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бегу с ускорением от 30 до 40 м. Скоростному бегу до 40 м. Бегу на результат 60 м.

Технике длительного бега: бегу в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бегу на 1000 м.

Лыжная подготовка

Технике лыжных ходов: попеременному двухшажному ходу. Одновременному бесшажному ходу. Прохождению дистанции 3 км. Поворотам: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; подъемам «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»; спускам в основной стойке по прямой и наискось.

Плавание. Способам закаливания организма. Координационным упражнениям. Плаванью как средству отдыха, укреплению здоровья. Закаливанию. Простейшим приемам самомассажа. Упражнениям на развитие. Вид контроля зачет.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года, с учетом программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г).

Рабочая программа рассчитана на 105 часа в год, 3 часа в неделю.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

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

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

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

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

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

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**  
**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

### Примерный годовой план-график прохождения программного материала при трёхразовых занятиях в неделю в 5-6 классах

	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	недель	Количество недель в четверть			
	35	8	8	10	9
	Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	105	24 час.	24час.	30час.	27 час.
Базовая часть	66	18	24	18	19

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры (баскетбол)	14	5	6		7
Гимнастика с элементами	17	-	18	-	-

акробатики					
Легкая атлетика	22	12	-	-	9
Лыжная подготовка	14	-	-	18	-
<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>

Кроссовая подготовка	15	<b>7</b>			<b>8</b>
Волейбол	12	-	-	<b>12</b>	
Плавание	4				
Футбол	4				
Бадминтон	3				
<b>Всего часов:</b>	<b>105</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>27</b>

### Календарно- тематическое планирование -5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Планируемые результаты Предметные УУД Личностные	Дата проведения	
					План	Факт
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	-формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации: -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	02.09	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением <b>Бег 30 м в/с</b>	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. <b>Бег 30 м- на результат.</b>	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	03.09	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	05.09	

4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки <b>Подтягивание- на результат</b>	1	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. <b>Подтягивание- на результат</b>	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	09.09	
5	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат</b> П/И «Разведчики и часовые»	1	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат.</b> Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»		10.09	
6	<b>Метание мяча</b> с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	3/1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). <b>Наклон вперед из положения сидя- на результат.</b> П/и «Кто дальше бросит»	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	12.09	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	16.09	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	17.09	

			но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»			
9	<b>Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.</b>	3/1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	19.09	
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. <b>Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.</b>	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	23.09	
11	<b>Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат</b>	1	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение	24.09	

				упражнений <b>Познавательные:</b> общеучебные-осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. <b>Бег 1000 метров.</b> П/и «Салки на марше»	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	26.09	
<b>Кроссовая подготовка - (7ч.)</b> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий						
13	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин П/И «Невод» .	1	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег (7 мин). ОРУ. П/И «Невод» . <b>Наклон вперёд из положения сидя- на результат.</b>	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	30.09	
14	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» <b>Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.</b>	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и	01.10	

				принимать различные позиции во взаимодействии		
15	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	1	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	03.10	
16	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	1	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	07.10	
17	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин.). Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	1	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин) . Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	08.10	
18	Равномерный бег(15мин) Бег в гору.	1	Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	10.10	

	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)		препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		
19	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	14.10	
<b>Спортивные игры - (баскетбол) - (5 ч.)</b>						
20	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки	15.10	

21	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	17.10	
22	История возникновения.баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	21.10	
23	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	22.10	
24	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	24.10	
<b>Гимнастика - (17 ч.)</b>						
25	<b>Висы и упоры. Упражнения на</b>	6/1	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без	-адекватная мотивация учебной деятельности	28.10	

	<p><b>равновесие</b> Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. <b>Вис</b> согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).</p>		предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	<p>-формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.</p>		
26	<p>Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.</p>	1	<p>Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»</p>	<p>-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>	29.10	
27	<p>Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на скамейке П/и «Фигуры»</p>	1	<p>. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упражнения на скамейке. П/и «Фигуры»</p>	<p>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>	31.10	
28	<p>Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.</p>	1	<p>Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. <b>Подтягивание:</b> юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – <b>на результат</b>П/и «Прыжок за прыжком»</p>	<p>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>	11.11	
29	<p>Круговая тренировка. Упражнения на</p>	1	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса на г/скамейке и стенке Упражнения на бревне.</p>	<p>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её</p>	12.11	

	г/снарядах		Работа по станциям. <b>Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и</b> «Верёвочка под ногами»	реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения		
30	<b>Строевые упражнения. Опорный прыжок.</b> Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	-использоватьустановленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	14.11	
31	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	-использоватьустановленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	18.11	
32	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре:</b> мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	19.11	
33	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок. П/и	1	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. <b>Прыжки со скакалкой.</b> П/и «Прыгуны и пятнашки»	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат	21.11	

	«Прыгуны и пятнашки»			<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять общую цель и пути её достижения</li> </ul>		
34	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. <b>Поднимание туловища.</b> Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата</li> <li>-контролировать процесс и результат деятельности.</li> <li>- определять общую цель и пути её достижения</li> </ul>	25.11	
35	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Комбинации на гимнастических снарядах. <b>Опорный прыжок- на результат.</b> Эстафеты с гимнастическими предметами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок</li> <li>-контролировать процесс и результат деятельности</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения</li> </ul>	26.11	
<b>36</b>	<b>Акробатика</b> Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать речь для регуляции своего действия</li> <li>- применять правила и пользоваться инструкциями</li> <li>- управление коммуникаций</li> <li>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</li> </ul>	28.11	
37	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</li> <li>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения</li> </ul>	02.12	

38	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	03.12	
39	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	05.12	
40	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	09.12	
41	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	10.12	
<b>Спортивные игры (баскетбол) - (7 ч.)</b>						
42	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя	- выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - этические чувства	12.12	

	руками от груди на месте в круге		руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол			
43 44	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	2	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	16.12	
45 46	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	2	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	17.12 19.12.	
47 48	Ведение мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	23.12 24.12	
<b>Лыжная подготовка - (14 ч.)</b>						
49	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и	1	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	26.12	

	надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.			
50	Правила самостоятельного вып. упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Правила самостоятельного вып. Упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	13.01	
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	14.01	
52	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	16.01	

53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	20.01	
54	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	21.01	
55	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	23.01	
56	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	27.01	
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	28.01	
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Виды лыжного спорта. <b>Лыжные гонки – 1 км.</b> Эстафеты-игры.	-,узнавать, называть и определять объёмы и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	30.01	

				-контролировать и оценивать результат своей деятельности		
59	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	03.02	
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения. -выполнять учебные действия	04.02	
61	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности	06.02	
62	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь – контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		
<b>Плавание - (4 ч.)</b>						
63	Основные способы плавания	1	1. Освоение техники плавания кроля на спине, кроля на груди. 2. Совершенствование навыков	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	11.02	

			плавание, двигательных способностей и выносливости. 3. Стары, повороты ныряние.			
64	Плавание, техника кроля	1	1. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. 2. Закрепить технику плавания изученных способов. 3. Проплыть 50 м	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	13.02	
65	Плавание, зачет по технике	1	1. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 2. Игры и развлечения на воде.	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	17.02	
66	Плавание, спасение утопающего	1	1. Повторить способы освобождения от захватов тонущего. 2. Совершенствовать буксировку плывущего предмета. 3. Упражнения на выносливость.	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	18.02	
<b>Спортивные игры (волейбол) - (12 ч.)</b>						
67	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	20.02	

68	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью		
69	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	25.02	
70 71	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	27.02 03.03	
72 73	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой. Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой».	04.03 06.03	
74	Терминология игры. Прямой	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя	-выполнять учебные действия	10.03	

	нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..		подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		
75 76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	11.03 13.03	
77 78	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	17.03 18.03	

			приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол			
<b>Спортивные игры (баскетбол, бадминтон) - (4 ч.)</b>						
79	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	20.03	
80	Бадминтон отработка ударов, баскетбол – передачи мяча	1	1.Провести ОРУ в кругу. 2. Отработка ударов справа через сетку и слева через сетку и подачу волана. 3. Повторить различные передачи мяча и броски по кольцу.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	31.03	
81	Бадминтон учебные игры, баскетбол – броски	2	1. Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Баскетбол - совершенствовать передачи в парах в движении.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	01.04	
82	Бадминтон правила судейства, баскетбол - передачи в парах				03.04	
<b>Футбол - (4 часа)</b>						
83	Футбол ведение мяча, передачи	2	1.Провести ОРУ в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	07.04	

84	Футбол игра головой		головой. 3. Медленный бег до 9 мин.	-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	08.04	
85	Футбол техника ударов, профилактика вредных привычек	2	1. Провести прыжковые упражнения. 2. Учебно-тренировочные игры с заданием	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10.04	
86	Футбол и волейбол, учебная игра				14.04	
<b>Кроссовая подготовка - (8 ч.)</b>						
87	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	1	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	15.04	
88	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	17.04	
89	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	21.04	
90	Равномерный бег(10мин)	1	Равномерный бег(10мин) ОРУ.	<b>Регулятивные:</b> целепологание-определять общую	22.04	

	Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/и «Посадка картофеля»/		Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/и «Посадка картофеля»/	цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		
91	Равномерный бег(12мин) Бег в гору.в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору.в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	24.04	
92	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	1	Равномерный бег(13мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	28.04	
93	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	29.04	
94	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	01.05	

**Легкая атлетика - (10 ч.)**

95	Правила соревнований в беге на средние дистанции. <b>Бег 1000 метров .</b> П/и «Салки на марше»	4/1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – <b>на результат.</b> П/и «Салки на марше»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	05.05	
96	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) <b>Подтягивание - на результат</b>	1	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. <b>Подтягивание- на результат</b>	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	06.05	
97	Стартовый разгон. Бег с ускорением <b>Бег 30 м</b>	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (50– 60 м) с	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	08.05	

			максимальной скоростью. <b>Бег 30 м-на результат.</b>			
98	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат</b> Эстафеты по кругу.	1	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат</b> Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	12.05	
99	<b>Прыжки</b> в высоту способом перешагивания . Прыжки с/м	3/1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) <b>Прыжки с/м-на результат.</b>	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	13.05	
100	Прыжки в высоту способом перешагивания . Прыжки с/р	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	15.05	
101	<b>Прыжки в высоту- на результат.</b> Метание мяча в цель, на заданное	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. <b>Прыжки в высоту- на результат.</b> П/и «Кто дальше бросит»	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	19.05	

	расстояние П/и «Кто дальше бросит»			-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. <b>Прыжки с/р – на результат.</b>	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	20.05	
103	<b>Метание мяча на дальность- на результат,</b> на заданное расстояние	1	<b>Метание мяча на дальность- на результат,</b> на заданное расстояние	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	22.05	
104	Основы соревнований по метанию мяча, ядра и диска.	1	Знать правила соревнования и технику метания мяча, ядра и диска.	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	26.05	
105	Правила соревнований по метанию диска и ядра	1	Знать правила метания ядра и диска	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью.	27.05	