

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шилокшанская школа

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 31.08.16 г.

Согласовано:
Завуч школы
Доц /Н.Н.Докторова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
для 7-9 классов
на 2016-2017 учебный год

Рабочая программа разработана на основе:
программы А. П. Матвеева

Физическая культура: программы ОУ для 5-9 классов-М.: «Просвещение», 2012.

Составитель:
учитель физической культуры и ОБЖ Вилков Александр Вячеславович

Пояснительная записка7-9

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
 - Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253"
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
 - основной образовательной программе основного общего образования МБОУШилокшанская школа,
 - рабочей программы «Физическая культура 7-9 классы», Москва «Просвещение», 2012г.
- Учебники:
- Физическая культура 7 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» , 2012 г.
- Физическая культура 8 – 9 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение». 2012 г.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

7 класс

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

8 класс

- 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;

9 класс

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент) и **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации

исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Место предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в 7, 8 классе выделяется 102 часов (3 ч в неделю), в 9 классе 102 часа (3 ч в неделю), 306 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

7 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- 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,

создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

8 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 в транспорте и на дорогах.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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;

9 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

Содержание учебного предмета.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Физическая культура (основные понятия).

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Способы физкультурной деятельности

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; эстафетный бег; Спринтерский бег

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Ловля мяча после отскока от пола; бросок двумя руками снизу после ведения; бросок мяча двумя руками от груди после ведения; Бросок двумя руками в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; Бросок одной рукой в прыжке; Повороты на месте с мячом и без мяча. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды; технико-тактические действия атакующей команды

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча.

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания. Преодоление трамплинов 30 - 50 см. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». Игры: «остановка рывком», «с горки на горку». **Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрезка до 400 м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ногами врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчишки.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчишки; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача

верхняя прямая подача мяча .нападающий удар, Блокирование, игра волейбол
Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.
Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

9 класс

Знания о физической культуре

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой

Комплексы упражнений для развития общей выносливости; комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; комплекс упражнений для развития простой реакции; комплексы упражнений для развития координации движений; комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладноориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; упражнения для профилактики неврозов.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением

положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача

верхняя прямая подача мяча.нападающий удар, Блокирование, игра физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направления на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Годовое распределение сетки часов на разделы рабочей программы

№	Вид программного материала	Количество часов		
		7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	4	4	4
2	Способы физкультурной деятельности	6	6	6
3	Физическое совершенствование	95	95	92
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12
3.2	Легкая атлетика	20	20	20
3.3	Гимнастика	13	13	13
3.4	Спортивные игры - баскетбол	12	12	12
3.5	Спортивные игры - волейбол	13	13	12
3.6	Спортивные игры - футбол	13	13	11
3.7	Лыжные гонки	12	12	12
Итого		105	105	102

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
I	Знания о физической культуре	4
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	1
2-3	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.	2
4	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
2	Способы физкультурной деятельности	6
5-6	Организация досуга средствами физической культуры.	2
7-8	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	2
9-10	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
3	Физическое совершенствование	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
11-14	Упражнения для коррекции фигуры.	4
15-18	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	4
19-22	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	4
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	83
	Легкая атлетика	20
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту способом «прешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40	бег 1000 м	1
41-42	челночный бег 3 x 10 м; эстафетный бег	2
	Гимнастика	13
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики.	4

	«мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.	
49-51	прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	4
Лыжные гонки		12
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
Спортивные игры - баскетбол		12
68	Ловля мяча после отскока от пола;	1
69	Повороты на месте с мячом и без мяча.	1
70-71	бросок двумя руками снизу после ведения;	2
72	бросок мяча двумя руками от груди после ведения;	1
73-74	Бросок двумя руками в прыжке;	2
75-76	Бросок одной рукой в прыжке	2
77	ведение мяча с изменением направления движения;	1
78	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды;	1
79	технико-тактические действия атакующей команды	1
Спортивные игры - волейбол		13
80	Стойка игрока и перемещения	1
81-82	передачи мяча сверху	2
83-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	2
85-86	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	2
87	нижняя прямая подача мяча.	1
88-89	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
90-92	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	3
Спортивные игры - футбол		13

93-94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	2
95-96	Ведение мяча змейкой.	2
97-98	Передача мяча в разных направления на большое расстояние.	2
99-100	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
101-102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
103-105	Угловой удар.	3
Итого		105

Тематическое планирование

8 класс

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
2	Спортивная подготовка.	1
3	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Коррекция осанки и телосложения.	1
4	Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.	1
2	Способы физкультурной деятельности	6
5-6	Составление плана занятий спортивной подготовкой	2
7-8	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Планирование занятий физической культурой.	2
9-10	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
3	Физическое совершенствование	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
11-13	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	3
14-16	Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	3
17-19	Комплекс упражнений при избыточной массе тела.	3
20-22	Гимнастика для глаз.	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	83
	Легкая атлетика	20
23-25	Метание мяча на дальность	3

26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту способом «прешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег 30 м. на результат	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40-41	бег 1000 м	2
42	челночный бег 3 х 10 м; эстафетный бег	1
	Гимнастика	13
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки	4
49-51	Прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки:</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.	4
	Лыжные гонки	12
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
	Спортивные игры - баскетбол	12
68	ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1

69	ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
70	ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках);	1
71	передача мяча при встречном движении;	1
72-73	передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу,	2
74-75	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);	2
76-77	штрафной бросок	2
78	Вырывание и выбивание мяча;	1
79	нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека	1
Спортивные игры - волейбол		13
80	Стойка игрока и перемещения	1
81-82	передачи мяча сверху	2
83-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	2
85-87	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	3
88	нижняя прямая подача мяча.	1
89-90	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
91-92	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	2
Спортивные игры - футбол		13
93-94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	2
95-96	Ведение мяча змейкой.	2
97-98	Передача мяча в разных направления на большое расстояние.	2
99-100	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
101-102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
103-105	Угловой удар.	3
Итого		105

Тематическое планирование

9 класс

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
1	Туристические походы как форма активного отдыха.	1
2-3	Правила проведения банных процедур.	2

4	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
2	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	6
5-6	Комплексы упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития простой реакции	2
7-8	комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости;	2
9	комплексы упражнений для развития координации движений;	1
10	комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.	1
3	Физическое совершенствование	92
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
11-14	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью;	4
15-18	комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой;	4
19-22	упражнения для профилактики неврозов.	4
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность	80
	Легкая атлетика	20
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег 30 м. на результат	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40-41	бег 1000 м	2
42	челночный бег 3 x 10 м; эстафетный бег	1
	Гимнастика	13
43-44	Организуемые команды и приемы	2
45-48	кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.	4
49-51	прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</i>	4

	<i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в вися; из вися махом назад соскок.</i>	
	Лыжные гонки	12
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; боковым соскальзыванием.	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
	Спортивные игры - баскетбол	12
68	Ловля мяча после отскока от пола;	1
69	Повороты на месте с мячом и без мяча.	1
70	бросок двумя руками снизу после ведения;	1
71	бросок мяча двумя руками от груди после ведения;	1
72-73	Бросок двумя руками в прыжке;	2
74-75	Бросок одной рукой в прыжке	2
76	ведение мяча с изменением направления движения;	1
77	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды;	1
78-79	технико-тактические действия атакующей команды	2
	Спортивные игры - волейбол	12
80	Стойка игрока и перемещения	1
81	передачи мяча сверху	1
82-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	3
85-86	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	2
87	нижняя прямая подача мяча.	1
88-89	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
90-91	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	2
	Спортивные игры - футбол	11
92-93	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	2
94-95	Ведение мяча змейкой.	2
96-97	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.	2
98-99	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
100	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
101-102	Угловой удар.	2

Итого		102
--------------	--	------------