

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	СТР.
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи предмета физическая культура.....	3
1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы.....	4
1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.....	5
2. Структура и содержание учебной программы.....	5
2.1. Структура и содержание базовой части программы .....	5
2.2. Структура и содержание вариативной части программы .....	7
2.3. Формы организации и особенности реализации учебной программы.....	9
3. Содержание учебного предмета по годам обучения.....	10
3.1. Примерная сетка часов на основные разделы учебной программы по четвертям для учащихся 5 класс.....	10
3.2. Содержание предмета по темам (разделам).....	11
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	14
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета по физической культуре.....	21
6. Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».....	23
7. Литература.....	27
8. Приложения.....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Основной 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. Данная цель конкретизируется тем, что 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.

**Основными задачами базовой части образовательной программы являются:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

4. Формирование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Задачи базовой части дополняются задачами вариативной части образовательной программы, которыми являются:**

- расширение объема теоретических знаний в области организации самостоятельных занятий по физической культуре в местных условиях; истории физической культуры родного края; основах использования имеющихся средств физической культуры в укреплении индивидуального здоровья; пропаганды здорового образа жизни;
- повышение функциональных возможностей систем организма за счет использования средств физической культуры с учетом местных природно-климатических условий и материально-технической базы;
- расширение двигательного опыта школьников на основе использования комплексов подвижных игр;
- формирование потребности в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на основе реализации комплексного подхода в формировании физической культуры личности с учетом местных физкультурных традиций.

## **1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в, РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

•Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

•Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

•Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

•О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

•О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школе**

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводиться 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии со стандартом основного общего образования в программе выделены две части: **базовая** - составляет 80 % (или 56 уроков), и **вариативная** 20 % (или 12 уроков) от общего учебного времени.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Структура и содержание *базовой части* программы (56 часов)**

Основой разработки программы по физической культуре в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Освоение содержания программы должно помочь школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии с образовательным стандартом и примерной программой основного общего образования содержание базовой части предусматривает реализацию двух направлений физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную.

Каждая из этих направлений имеет соответствующие свои три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

***Первое направление*** - **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** имеет свою целевую направленность - укрепление здоровья

учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**В первом разделе** «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры.

**Во втором разделе** «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

**В третьем разделе** «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Содержание *второго направления* «**Спортивно-оздоровительная деятельность**» соотносится с возрастными особенностями и интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. При этом наполняемость содержания физкультурного образования соотнесено в программе с материально-техническим обеспечением школы.

**В первом разделе** «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий).

**Во втором разделе** «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка), имеющих, первично прикладное значение.

**В третьем разделе** «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой (спортивной подготовкой).

## **2.2. Структура и содержание вариативной части программы (12 часов)**

Вариативная часть программы направлена на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и здоровьесбережение.

В структуру вариативной части программы входят разделы:

1. Знания о физической культуре;
2. Способы физкультурно-спортивной деятельности;
3. Современные здоровьесберегающие технологии.

**Особенностями реализации программы физического воспитания учащихся основной школы являются:**

- направленность на реализацию принципа вариативности, предполагающего подбор содержания учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса ((имеется спортивный зал (12 – 24 кв. м.), малый спортивный зал (6-18 кв. м), летний стадион, лыжная база)); учет

особенностей местонахождения школы (г. Ясный, МОБУ «СОШ №3») и региональных климатических условий (резко-континентальный климат);

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого за счет использования учащимися освоенных знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений в режиме учебного дня и в самостоятельных занятиях, изучение здоровьесберегающих технологий;

- направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- свободный выбор видов физкультурно-спортивной деятельности в вариативной части программы (но с учетом местных условий).

**Деятельность, по реализации содержания образовательной программы основной школы предполагает также:**

- использование всех организационных форм физической культуры в школе (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями);

- индивидуализацию и дифференциацию учебных заданий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей занимающихся.

- проведение уроков игровой направленности.

### **2.3. Формы организации и особенности реализации учебной программы**

С целью освоения содержания образования в школе предусмотрены следующие формы организации учебного процесса:

1. Уроки физической культуры, как основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания программы. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как смешанные (с решением нескольких педагогических задач) и как одноцелевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учет природно-климатических условий региона. В летне-осенний (первая четверть) и весенне-летний периоды (четвертая четверть) уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным содержанием средств легкой атлетики и спортивных игр. В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые – волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Спортивные соревнования и праздники.
4. Занятия в спортивных секциях и кружках.
5. Самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Примерная сетка часов на основные разделы учебной программы по четвертям для учащихся 5 классов

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
1	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	20
3.	Лыжная подготовка	14
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
5.	Элементы баскетбола	8
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>
1.	Основы знаний	В процессе урока
2	Баскетбол	6
3.	Волейбол	6
4.	Здоровьесберегающие технологии	В процессе урока
<b>Всего:</b>		<b>68</b>

### 3.2. Содержание предмета по темам (разделам)

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	5 КЛАССЫ (содержание упражнений)
<b>1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ (58 часов)</b>	
<b>1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>1.1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.
	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).
<b>1.1.2 Физическое совершенствование оздоровительной направленности</b>	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.
	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания ориентированные на профилактику ОРЗ и ОРВИ
<b>1.1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
<b>1.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>1.2.1.Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>	Правила составления содержания занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.
	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей и специальной физической подготовки
<b>1.2.2.Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности):</b>	Раздел предусматривает освоение двигательных умений и навыков из арсенала базовых видов спорта культивируемых в данном образовательном учреждении (регионе). Воспитание физических качеств происходит путем освоения основ техники базовых видов спорта методом сопряженного воздействия.

<b>1.3 Спортивная гимнастика с основами акробатики</b>	
	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанку). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без предметов. Подвижные игры из арсенала спортивной гимнастики. Воспитание отстающих в развитии физических качеств (двигательных способностей).
Освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; дистанция и интервал, «змейка».
Освоение висов и упоров	Мальчики: Висы согнувшись и прогнувшись; «подтягивания»; подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой Девочки: Смешанные висы; «подтягивания» из виса лежа
Освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см); прыжок перешагиванием.
Освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине; кувырок назад через плечо в полушпагат; равновесия. Совершенствование ранее разученных элементов и составление простейших акробатических комбинаций из 6 – 8 элементов.
Упражнения в равновесии (на бревне)	Ходьба на носках; перешагивание через препятствие; повороты; равновесия. Совершенствование ранее разученных элементов и комбинации из них
<b>1.4 Упражнения легкой атлетики</b>	
Беговые упражнения	Высокий старт; Спринтерский бег до 30 м. Бег с ускорением до 50-60 м. Равномерный бег до 10-12 мин. Кроссовый бег до 1 км.
Прыжки	Прыжки в длину с короткого разбега, способом согнув ноги. Прыжки в высоту с короткого разбега способом перешагивания
Метания	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места.
<b>1.5 Спортивные игры</b>	
<b>Баскетбол</b>	
	Особенности организации занятий по баскетболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Софтбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.
	Стойка игрока. Передвижения. Остановки прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места
<b>Лыжная подготовка</b>	
	Особенности организации занятий по лыжной подготовке. Гигиенические требования (температурный режим) к организации

	занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.
	Попеременно двухшажный ход и одновременно бесшажный. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием прохождение дистанции до 2,5 км.
<b>2. В ПРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (12 часов)</b>	
<b>Волейбол</b>	
<b>Основы знаний</b>	Особенности организации занятий по волейболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Пляжный волейбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.
	Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача
<b>Баскетбол</b>	
	Особенности организации занятий по баскетболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Софтбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.
	Стойка игрока. Передвижения. Остановки прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	
Содержание музыкотерапия	психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

***Метапредметные результаты* проявляются в следующих областях культуры:***В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

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

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.



*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты проявляются:****В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации содержания программы необходима следующая материальная база: пришкольный легкоатлетический стадион с беговой дорожкой (в центре футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков в длину и метаний (малого теннисного мяча и гранаты); открытая площадка для волейбола и баскетбола, игровой спортивный зал (12\*24 м.), малый спортивный зал (6\*18м).

### Перечень имеющегося учебного оборудования

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания физической культуре	о	Видеопроектор	1
		ПК	1
		Учебники по физической культуре	16
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика основами акробатики	с Бревно напольное (3 м)	1
		Канат для лазания (5 м)	1
		Козел гимнастический	1
		Гимнастический зал	1
		Перекладина пристеночная	2
		Стенка гимнастическая	2
		Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)	10
		Скакалка детская	30
		Мат поролоновый	12
	Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
		Стойка для прыжков в высоту	2
		Секундомер	2
		Гранаты для метания 500, 700 гр.	7
		Мяч 150 гр.	12
		Аптечка	1
		Яма для прыжков в длину	1
	Лыжные гонки	Лыжи	35 пар
		Лыжные палки	32 пар
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Сетка волейбольная	1
		Щит баскетбольный игровой	3
		Ворота для мини футбола	2
		Сетка для ворот по мини-футболу	2
		Мячи футбольные	14
		Мячи волейбольные	18
		Мячи баскетбольные	48
		Жилетки игровые	18
		Табло перекидное	1

		Сетка волейбольная Ферма настенная баскетбольная	3 1
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Зоны рекреации школы	Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина)	1
Медицинский кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Ростомер Весы медицинские Динамометр становой Измеритель артериального давления Динамометр ручной	1 1
Методический кабинет	Методическое обеспечение	Программно-нормативный сборник «Вестник образования»	Годовая подписка

## **6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень *двигательной подготовленности* также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

- отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В рамках реализации Указа резидента РФ от 30 июля 2010 года №948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», областной целевой программы «Комплексные меры по совершенствованию системы физической культуры и спорта Оренбургской области» на 2011-2015 годы, утвержденной постановлением Правительства Оренбургской области от 14.09.2012 г, №643-пп, в школе ежегодно проводятся соревнования «Президентские состязания». (см приложение №2).

Кроме того решением педагогического совета школы учащиеся всех классов в начале и конце учебного года сдают «президентские тесты» результаты которых входят в оценочную систему по физической культуре.

Для оценки качества освоения содержания вариативной части программы, нет определенных нормативных требований. Однако за успехи в освоении одного из разделов учитель вправе выставить положительную отметку, объявить благодарность.



## 7. ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.
3. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2007. – 144 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Издательство «Просвещение» Телефон: (495) 789-30-40 Internet: [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
6. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,
7. В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.
8. Учебник предназначен для учащихся 8-9 классов. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
9. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.
10. Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями.
11. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

12. Физическая культура : Учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2006. – 156 с.

13. Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.:

## 8. Приложения

Приложение №1

**Тематическое планирование с определением основных  
видов учебной деятельности обучающихся 5 класса**

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Дата проведения	
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	По плану	Фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 четверть(18часов). Легкая атлетика - 10 часов</b>								
1	Высокий старт	Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Стартовый разбег.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров	<b>Р: целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П: общеучебные</b> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта.		
2	Стартовый разгон	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	<b>Р: целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П: общеучебные</b> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение	Усвоить специальные беговые упражнения.		

			Эстафеты.					
3	Бег на короткие дистанции	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.		
4	Бег 60 метров	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.		
5	Прыжок в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых качеств	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление.		
6	Метание	Развитие скоростно-силовых	Прыжок в длину с	<b>Уметь</b> прыгать в	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи	Овладеть		

	малого мяча	качеств	7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	техникой метания.		
7	Прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.		
8	Метание малого мяча	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.		
9	Прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять	Овладеть техникой прыжка.		

					общую цель и пути ее достижения			
10	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции.		
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 8 часов</b>								
11	Стойка и передвижения игрока	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста		
12	Ведение мяча на месте.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> –	Освоить технику ведения мяча.		

					разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников			
13	Стойки и повороты	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.		
14	Передача мяча на месте	Развитие координационных качеств	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.		
15	Ведение мяча с изменением скорости.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Освоить технические действия игрока на площадке.		
16	Ведения	Развитие координационных	Стойка и	Уметь играть в	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную	Освоить		

	мяча с изменением направления	качеств	передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	правила игры в баскетбол			
17	Броска мяча в кольцо	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	Освоить технические действия игрока на площадке			
18	Игра в мини-баскетбол.	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Освоить технику броска в кольцо			
<b>2 четверть(14 часов). Гимнастика - 14часов</b>									



19	Акробатика. Кувырок вперед	Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки вперед	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед		
20	Кувырок вперед и назад	Развитие координационных способностей	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику кувырка целом		
21	Стойка на лопатках	Развитие координационных способностей	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Освоить стойку на лопатках.		
22	Акробатичес кие соединения из 4- 5элементов	Развитие гибкости.	Комбинации из различных элементов.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о	Осваивать акробатическ ие элементы в целом		

					распределении функций и ролей в совместной деятельности			
23	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> <i>информационные</i> – анализ информации. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Контролировать правильность выполнения акробатических элементов.		
24	Упоры	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	Осваивать ОРУ		
25	Комбинация на перекладине	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висте.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Осваивать координационные упражнения		

26	Опорный прыжок, строевые упражнения	Развитие силовых способностей.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка		
27	Прыжки со скакалкой	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ		
28	Броски набивного мяча	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества		
29	Опорный прыжок	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два и по	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок,	<b>Р:</b> <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат	Освоить технику		

			четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	строевые упражнения	деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	опорного прыжка		
30	Лазание по канату	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приема строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности.		
31	Лазание по канату в два приема	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приема	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Освоить приемы лазания по канату, страховки и само страховки.		
32	Прыжки через короткую скакалку за	Развитие ловкости.	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте.	<b>Уметь</b> выполнять прыжки , строевые упражнения	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.	Овладеть знаниями личной гигиены		

	30 с		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		<b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	спортсмена			
<b>3 четверть(20 часов). Лыжная подготовка. 14 часов</b>									
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	<b>Научится</b> вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .			
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Техника выполнения попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	<b>Научиться</b> попеременно и одновременно двухшажному ходу.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.			
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование оценки. Совершенствование	Технику выполнения одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование техник бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	<b>Научиться</b> попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя			

	овать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.			ходу.		типичные ошибки.		
36	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	<b>Научиться</b> качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.		
37	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	<b>Научиться</b> выполнять подъем елочкой и технику спуска.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		
38	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	<b>Научиться</b> выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.		
39	Торможение плугом.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	<b>Научиться</b> выполнять торможение плугом.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		

40	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	<b>Научиться</b> выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		
41	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	<b>Научиться</b> выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		
42	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	<b>Научиться</b> технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		
43	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	<b>Научиться</b> выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.		

44	Совершенство вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	<b>Научиться</b> выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		
45	Соревновани я на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	<b>Научиться</b> применять технику лыжных ходов на дистанции.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		
46	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	<b>Научиться</b> выполнять поворот плугом.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.		

### Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.

47	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенство вание передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	<b>Научиться</b> выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.		
48	Совершенство вание передачи от груди.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча	Передача мяча, ведение мяча.	<b>Научиться</b> выполнять передачу мяча от груди и технике	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> моделировать технику игровых	Осваивать технику игровых действий и		



	Техника ведения мяча змейкой.	змейкой.		ведения мяча змейкой.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно.		
49	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	<b>Научиться</b> выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.		
50	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.		
51	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.		
52	Совершенствование техники бросков в кольцо.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Организовывать совместные занятия баскетболом		

	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	баскетбола. Подведение итогов по разделу.		качества по средствам СПУ.	процессе совместного освоения технический действий	со сверстникам и.		
<b>4 четверть(16 часов). Спортивные игры. Волейбол 6 часов.</b>								
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстникам и.		
54	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	12.04	
55	Совершенствование	Как совершенствовать	Прием. Передача.	Научиться	<b>Р.:</b> выполнять правила игры.	Организовывать		

	ование техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Набрасывание мяча.	технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	ать совместные занятия волейболом со сверстникам и.		
56	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.		
57	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстникам и.		
58	Развитие	Как развить двигательные	СПУ волейболиста.	Научиться развить	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды	Организовыв		

	двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Двигательные качества.	двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	ать совместные занятия волейболом со сверстникам и.		
<b>Легкая атлетика 10часов.</b>								
59	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений		
60	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно но.		
61	КУ - техника	Как правильно выполнить технику разбега в три шага	Метание. Набивной мяч.	Научиться качественно,	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику		

	разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Прыжок в высоту	выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.		
62	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.		
63	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе		

						освоения.		
64	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		
65	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.		
66	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.		
67	Бег 1500 м.	Как выполнить бег на	Эстафетная	Научиться	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в	Описывать		

	Совершенство передачи эстафетной палочки.	выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	палочка. Бег на выносливость.	передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.		
68	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.		

**Таблица  
уровней и оценки результатов челночного бега 4х9м (сек)  
ДЕВОЧКИ**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

**МАЛЬЧИКИ**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и выше
8	13,7 - « -	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 - « -
9	13,4 - « -	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - « -
10	12,8 - « -	12, 7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 - « -
11	12,3 - « -	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 - « -
13	11,1 - « -	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 - « -	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -



15	10,5 - « -	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 - « -
16	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов прыжка в длину с места (см)**

**ДЕВОЧЕКИ**

<b>Возраст</b>	<b>Низкий(1)</b>	<b>Н-среднего(2)</b>	<b>Средний(3)</b>	<b>В-среднего(4)</b>	<b>Высокий(5)</b>
7	105 и ниже	106-116	117-132	133-141	142 и выше
8	105 - « -	106-119	120-140	141-154	155 - « -
9	113 - « -	114-127	128-144	145-156	157 - « -
10	117 - « -	118-129	130-148	149-160	161 - « -
11	125 - « -	126-138	139-159	160-172	173 - « -
12	136 - « -	137-151	152-174	175-189	190 - « -
13	143 - « -	144-158	159-175	176-190	191 - « -
14	143 - « -	144-156	157-179	180-198	199 - « -
15	146 - « -	147-162	163-187	188-203	204 - « -
16	147 - « -	148-160	161-181	182-193	194 - « -
17	142 - « -	143-156	157-177	178-191	192 - « -

**МАЛЬЧИКИ**

<b>Возраст</b>	<b>Низкий(1)</b>	<b>Н-среднего(2)</b>	<b>Средний(3)</b>	<b>В-среднего(4)</b>	<b>Высокий(5)</b>
7	114 и ниже	115-126	127-145	146-157	158 и выше
8	118 - « -	119-132	133-153	154-167	168 - « -
9	117 - « -	118-131	132-153	153-166	167 - « -
10	125 - « -	126-137	138-158	159-170	171 - « -
11	144 - « -	145-158	159-179	180-193	194 - « -
12	160 - « -	161-171	172-192	193-203	204 - « -

13	164 - « -	165-176	177-195	196-207	208 - « -
14	175 - « -	176-189	190-210	211-224	225 - « -
15	172 - « -	173- 189	190-216	217-233	234 - « -
16	177 - « -	178-195	196-224	225-242	243 - « -
17	198 - « -	199-213	214-238	239-266	267 - « -

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов подтягивания (раз)**  
**(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

ДЕВОЧЕКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 - « -	6-9	10-16	17-20	21 - « -
9	7 - « -	8-10	11-17	18-20	21 - « -
10	9 - « -	10-12	13-17	18-20	21 - « -
11	9 - « -	10-12	13-19	20-22	23 - « -
12	8 - « -	9-13	14-18	19-22	23 - « -
13	9 - « -	10-14	15-18	10-21	22 - « -
14	3 - « -	4-8	7-11	12-15	16 - « -
15	2 - « -	3-7	8-14	15-18	19 - « -
16	3 - « -	4-8	9-15	16-19	20 - « -
17	4 - « -	5-9	10-16	17-21	22 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
9	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -

10	0	1-2	3-6	7-8	9 - « -
11	0	1-2	3-5	6-8	9 - « -
12	0	1-3	4-5	6-8	9 - « -
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13 - « -
16	1 - « -	2-4	5-9	10-13	14 - « -
17	2 - « -	3-5	6-10	11-15	16 - « -

**Таблица  
уровней и оценки результатов поднимания туловища за 1 мин (раз).  
девочки**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше
8	22 - « -	23-29	30-32	33-37	38 - « -
9	24 - « -	25-30	31-34	35-38	39- « -
10	25 - « -	26-31	32-34	35-39	40 - « -
11	26 - « -	27-32	33-36	37-41	42 - « -
12	28 - « -	29-35	36-39	40-44	45 - « -
13	29 - « -	30-37	38-41	42-45	46 - « -
14	30 - « -	31-38	39-41	42-46	47 - « -
15	29 - « -	30-36	37-40	41-47	48 - « -
16	29 - « -	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17	30 - « -	31-36	37-40	41-44	45 - « -

**МАЛЬЧИКИ**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 - « -	23-29	30-34	35-39	40 - « -

9	23 - « -	24-30	31-34	35-40	41- « -
10	27 - « -	28-33	34-39	40-44	45 - « -
11	28 - « -	29-35	36-39	40-46	47 - « -
12	31 - « -	29-35	39-43	44-49	50 - « -
13	33 - « -	32-38	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	34-40	44-48	49-55	56 - « -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 - « -
16	36 - « -	37-43	44-47	48-55	56 - « -
17	35 - « -	36-44	45-50	51-57	58 - « -

**Таблица  
уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м. (в мин., сек)**

**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Низкий(1)	Н-среднего(2)	Средний(3)	В-среднего(4)	Высокий(5)
7	1,59 и ниже	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и выше
8	1,29 - « -	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 - « -
9	1,26 - « -	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07- « -
10	1,34 - « -	1,33-1,23	1,22-1,15	1,14-1,05	1,04 - « -
11	1,18 - « -	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 - « -
12	1,25 - « -	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 - « -
13	1,27 - « -	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 - « -
14	1,10 - « -	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 - « -
15	1,06 - « -	1,05-1,10	1,09-1,02	1,01-0,56	0,55 - « -
16	2,11 - « -	2,10-2,04	2,03-1,50	1,49-1,42	1,41 - « -
17	2,07 - « -	2,06-2,00	1,59-1,48	1,47-1,42	1,41 - « -

**МАЛЬЧИКИ**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	1,48 и ниже	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и выше
8	1,30 - « -	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 - « -
9	1,23 - « -	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 - « -
10	1,24 - « -	1,23-1,18	1,17-1,04	1,03-1,00	0,99 - « -
11	2,16 - « -	2,15-2,09	2,08-1,96	1,95-1,89	1,88 - « -
12	2,15 - « -	2,14-2,10	2,09-1,99	1,98-1,95	1,94 - « -
13	2,19 - « -	2,18-2,11	2,10-1,96	1,95-1,88	1,87 - « -
14	2,07 - « -	2,06-1,99	1,98-1,86	1,85-1,78	1,77 - « -
15	1,94 - « -	1,93-1,87	1,86-1,74	1,73-1,66	1,65 - « -
16	4,07 - « -	4,06-3,92	3,91-3,77	3,76-3,63	3,62 - « -
17	3,95 - « -	3,94-3,80	3,79-3,65	3,64-3,51	3,50 - « -

**Таблица  
уровней и оценки результатов наклонов вперед из положения (см)**

**ДЕВОЧКИ**

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 - « -	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 - « -
9	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0- « -
10	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 - « -
11	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 - « -
12	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
14	6,0 - « -	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - « -
15	4,5 - « -	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 - « -
16	7,0 - « -	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 - « -
17	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - « -

## МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0 - « -	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 - « -
9	-2,5 - « -	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 - « -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - « -
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 - « -
12	-1,5 - « -	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0 - « -	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 - « -
14	-1,0- « -	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5 - « -	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11.5-17.5	18,0 - « -

## Уровней и оценки результатов бега на 30м (сек.)

## ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий(1)</i>	<i>Н-среднего(2)</i>	<i>Средний(3)</i>	<i>В-среднего(4)</i>	<i>Высокий(5)</i>
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 - « -	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 - « -
9	6,8 - « -	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1- « -
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
11	6,9 - « -	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - « -	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 - « -
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 - « -
14	6,7 - « -	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 - « -
15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -

16	6,4 - « -	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

## МАЛЬЧИКИ

<b>Возр аст</b>	<b>Низкий(1)</b>	<b>Н-среднего(2)</b>	<b>Средний(3)</b>	<b>В- среднего(4)</b>	<b>Высокий(5)</b>
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 - « -	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 - « -
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0- « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - « -
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

### **Примерная тематика исследовательских работ**

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Влияние физической культуры на здоровье человека.
3. Роль физической культуры в становлении человека.
5. Роль физической культуры в современном обществе.
6. Олимпийские игры современности.
7. Физическая культура и спорт.
8. Физическое воспитание школьников (возрастной аспект).
9. Основы обучения двигательным действиям (элементы техники из различных видов спорта).
10. Гимнастика (другие виды спорта) как средство физического воспитания.
11. Строевые упражнения.
12. Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья человека.
13. Физическое самосовершенствование как основа здорового образа жизни человека.
14. Общеразвивающие упражнения (классификация и краткая характеристика).
15. Методика проведения антропометрических измерений.
16. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Методика оценки функциональной подготовленности человека.
18. Средства физической культуры (классификация и характеристика).
19. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.