

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Сарбай
муниципального района Кинель-Черкасский
Самарской области

Утверждено:

Приказ № 8-од от 29.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

5-9 классы

(классы)

базовый

(уровень обучения)

5 лет

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Должность: учитель

Гриценко Зифа Зякяровна

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

Поздеева Л.А.

Дата: 27.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 4 от 28.08.2019 г.

Председатель ШМО:

Сальникова Т.Б.

Аннотация к рабочей программе

по предмету « Физическая культура» 5-9 классов к УМК под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевича

Нормативная база программы:	1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 августа 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576); 3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); 4. Примерная программа курса «Физическая культура» 5-9классы,В.И.Лях ,А.А.Зданевича 5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями. 6. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699. 7. Учебный план ГБОУ ООШ с.Сарбай на 2019-2020 учебный год. 8. Рабочая программа программа курса «Физическая культура», 5-9классы, В.И.Лях,А.А.Зданевича-.М.Просвещение 9. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года).
-----------------------------	---

Дата утверждения:	
Общее количество часов:	5 класс – 102 часа (3 часа в неделю); 6 класс – 102 часа (3 часа в неделю); 7 класс – 102 часов (3 часа в неделю); 8 класс – 102 часа (3 часа в неделю); 9 класс -102 часа (3 часа в неделю)
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 года
Автор(ы) рабочей программы:	Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич . - М.Просвещение, 2016

Учебно-методический комплект 5 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-6 класс	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»

Учебно-методический комплект 6 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-6 класс	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»

Учебно-методический комплект 7 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 7-8 класс	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»

Учебно-методический комплект 8 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 7 -8класс	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»

Учебно-методический комплект 9 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 9 класс	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю				
	Класс	5	6	7	8	9
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)				
		3	3	3	3	3

		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)				
		0	0	0	0	0
Итого:	1	3	3	3	3	3

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметны
1	Легкая атлетика	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать

			оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	анalogии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

2	Спортивные игры	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Сформированность ценности здорового и безопасного	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом показателей здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и
---	-----------------	---	--	---

			комплекса «Готов к труду и обороне»;	преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--------------------------------------	---

3	Лыжная подготовка	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
---	-------------------	---	--	--

4	Гимнастика	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его	Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; - владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Регулятивные: - Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
---	------------	--	---	---

		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать
--	--	---	--	--

				графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

6 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметны
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

			отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов	Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств
--	--	--	--	---

2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Ученик научится: - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Ученик получит возможность научиться: - вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и
---	-----------------	---	--	---

				преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

3	Гимнастика	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,
---	------------	--	--	---

4	Лыжная подготовка	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его	дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в
---	-------------------	--	---	---

		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
--	--	---	--	---

				Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

7 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметны
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Ученик научится: - выполнять бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. - выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. - выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. - выполнять технику высокого старта и финиша. - выполнять высокий старт с последующим ускорением. Ученик получит возможность научиться: - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений	Регулятивные: Вести дискуссию, Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Познавательные: Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Уметь правильно выполнять

			адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	основные движения в прыжках; правильно приземляться. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	--

2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Ученик научится: - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Ученик получит возможность научиться: - вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и
---	-----------------	---	--	---

				преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

3	Подвижные игры и Эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,
---	---	--	--	--

4	Гимнастика с элементами акробатики	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его	дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в
---	------------------------------------	--	---	---

		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
--	--	---	--	---

				Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметны
1	Легкая атлетика	Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

			-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и
---	-----------------	---	---	---

				преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

3	Гимнастика	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,
---	------------	--	---	---

4	Лыжная подготовка	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических	-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы	дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в
---	-------------------	--	---	---

		упражнений. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
--	--	--	---	--

				Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

9 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметны
1	Легкая атлетика	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по

			учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	анalogии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	---	--

2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и
---	-----------------	---	---	---

				преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	--

				Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,
--	--	--	--	--

3	Лыжная подготовка	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного	дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Регулятивные: Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в
---	-------------------	---	---	---

			комплекса «Готов к труду и обороне»;	учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
--	--	--	---	---

				Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	18
2.	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	18
3.	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед	36

	и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использо-	88 102 56 88
--	--	--

		ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
	Итого:		510

Тематическое планирование

5класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Физическая культура как область знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	5	

		Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		
2.	Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.	21	0

		Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
3	Спортивные игры	На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	12	0
3	Подвижные игры и эстафеты	«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней	36	

		стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки		
	Лыжная подготовка		16	
4	Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	16	
	Итого:		102	

Тематическое планирование

6 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Физическая культура как область знаний	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	4	

		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		
2	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».	28	0
3	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Пере-стрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	38	0

		Упражнения общей физической подготовки		
3	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	12	
4	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	20	
	Итого:		102	

Тематическое планирование

7класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Физическая культура как область знаний	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	4	
2	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».	28	0
3	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в	38	0

		колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки		
3	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	12	
4	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой	20	

		рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».		
	Итого:		102	

Тематическое планирование

8 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Физическая культура как область знаний	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	4	
2	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости	28	0

		Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».		
3	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки	38	0
3	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	12	
4	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение» , «Фигуры», «Светофор».	20	

		Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».		
	Итого:		102	

Тематическое планирование

9 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Физическая культура как область знаний	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	4	

		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		
2	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».	28	0
3	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Пере-стрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	38	0

		Упражнения общей физической подготовки		
3	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	12	
4	Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	20	
	Итого:		102	

