

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРДЫНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ОРДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 31.08.2018 года №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №3
Приказ от 31.08.2018г.
№122/1 №122/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Физическая культура

уровень образования -основное общее образование
срок освоения 5 лет



Семенихин Вячеслав Валерьевич
Учитель Физической культуры
Высшая квалификационная категория

Бруня Владимир Николаевич
Учитель Физической культуры
Первая квалификационная категория

2018 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых

в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в

виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения

учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления

проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение 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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него

источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации

непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2.Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная

подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоения каждой темы.

Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	1 четверть – 16 часов	
	Теория -1 час.	
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Латлетика - 10 часов.	
2	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) наклон вперед из положения, сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег с равномерной скоростью 5-7 минут	1
3	Входной Учёт индивидуальных достижений челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места. Разучивание: прыжки в длину с разбега « Согнув ноги».	1
4	Разучивание: низкий старт. Закрепление: прыжки в длину с разбега. Бег с равномерной скоростью 5-10 мин.	1

5	Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Закрепление: низкий старт. Бег в оптимальном темпе.	1
6	Учёт И.Д: Прыжки в длину с разбега. Совершенствование: низкий старт. Бег 10 мин.	1
7	Входной Учёт И.Д Бег 30м/с. Разучивание: метание мяча. Бег 10 мин	1
8	Входной: Учёт И.Д Бег 1000 м. Закрепление: метание мяча. Подвижные игры.	1
9	Совершенствование: метание мяча. Бег 2000 м в оптимальном темпе.	1
10	Учёт И.Д: Метание мяча на дальность. Спец. Беговые упражнения л/атлета. Бег с равномерной скоростью 5 минут.	1
11	Бег 10-15 мин. Спец. Беговые упражнения л/атлета. С\И, П\И.	1
	Теория - 1 час.	
12	Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.	1
	Спортивные игры - 8 часов.	
13	Разучивание: стойка игрока (баскетбол). Подтягивания. Перестроения. Бег с равномерной скоростью. Учебная игра	1
14	Разучивание: передвижения, остановка прыжком. Закрепление: стойка игрока. Перестроения. Подвижные игры.	1

15	Совершенствование: стойка игрока. Закрепление: передвижения, остановка прыжком. Разучивание: ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	1
16	Разучивание: ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте. Закрепление: ведение мяча левой и правой рукой. Совершенствование: передвижения, остановка прыжком, учебная игра	1
	2 четверть – 16 часов.	1
17	Закрепление: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Совершенствование: ведение мяча левой и правой рукой. Разучивание: бросок одной с места. Учебная игра.	1
18	Учёт И.Д: Ведение мяча левой и правой рукой. Совершенствование: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Закрепление: бросок одной с места. Учебная игра.	1
19	Учет И.Д: ловля мяча и передача двумя руками от груди. Совершенствование: бросок одной рукой.	1
20	Учет И.Д: бросок одной рукой с места. Бег с равномерной скоростью. Учебная игра	1
	Теория - 1 час.	
21	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.	1
	Гимнастика - 7 часов.	

22	Разучивание: выполнение команд «смирно, вольно, становись, равняйся». Разучивание: кувырок вперед. Переноска гимнастических снарядов.	1
23	Закрепление: кувырок вперед, строевые команды. Разучивание: кувырок назад. ОФП. Переноска гимнастических снарядов	1
24	Разучивание: упражнения «мост» из положения лежа. Совершенствование: кувырок вперед. Закрепление: кувырок назад. ОФП. ОРУ с гимнастической палкой.	1
25	Разучивание: стойка на лопатках. Совершенствование: кувырок вперед и назад. Закрепление: упражнения «мост» из положения лежа. ОФП. Перестроения.	1
26	Учёт И.Д: Кувырок вперед и назад. ОФП. Закрепление: стойка на лопатках. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование: «мост» из положения лежа. Перестроения	1
27	Учёт И.Д: «Мост» из положения лежа. ОФП. Совершенствование: стойка на лопатках. Перестроения.	1
28	Учёт И.Д: Стойка на лопатках. Перестроения. ОФП. Перестроения в движении	1
	Теория - 1 час.	
29	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1

30	ОФП. Учет И.Д (м) подтягивание, (д) отжимание; челночный бег 3 по 10 м/с.	1
31	ОФП. Учет И.Д: прыжки в длину с места, наклон туловища.	1
	Лыжные гонки - 13 часов.	
32	Ознакомление подъем полу ёлочкой. Закрепление: одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход.	1
	3 четверть-20 часов.	1
33	Разучивание подъем полу ёлочкой. Перестроения. Прохождение 1-2 км.	1
34	Закрепление: одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход. Прохождение дистанции 1-2 км.	1
35	Совершенствование: двух ранее изученных ходов. Прохождение 1-2 км.	1
36	Разучивание: спуск в основной и высокой стойках. Торможение «плугом». Прохождение 1-2 км.	1
37	Закрепление: подъем полу ёлочкой, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1-2км.	1
38	Одновременный бесшажный ход, переменный двушажный ход. Совершенствование: подъем полу ёлочкой	1
39	Совершенствование торможение «плугом». Прохождение 2 км	1
40	Учёт И.Д: Подъем полу ёлочкой.	1

	Совершенствование: спуск в основной и высокой стойках	
41	Учёт И.Д: Спуск и торможение «плугом». Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции 2 км.	1
42	Бег на лыжах 1км. (Д), 2км.(М) на время	1
43	Спуск в основной стойке, подъем «елочкой».	1
44	Спуск с прохождением ворот из лыжных палок, подъем «елочкой».	1
	Гимнастика - 7 часов.	
45	Разучивание: опорные прыжки через козла, вскок в упор присед и соскок прогнувшись. ОФП. Разучивание: лазанье по канату.	1
46	Закрепление: опорные прыжки. ОФП. Совершенствование: лазанья по канату.	1
47	Демонстрация лазанья по канату. ОФП. Совершенствование: опорные прыжки через козла.	1
48	Опорные прыжки через козла. ОФП.	1
49	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП. Перестроения на месте и в движении.	1
50	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП. Перестроения на месте и в движении.	1
51	О.Ф.П.(круговая тренировка) Перестроения.	1

	Теория - 1 час.	
52	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	4 четверть – 16 часов.	1
	Спортивные игры - 8 часов.	
53	Разучивание: ходьба и бег с остановками и выполнениями команд по сигналу(волейбол).	1
54	Разучивание: стойка игрока, перемещения по площадке. Закрепление: ходьба и бег с остановками. Учебная игра	1
55	Разучивание: передача мяча сверху двумя руками. Закрепление: стойка игрока. Совершенствование: ходьба и бег с остановками. Учебная игра	1
56	Совершенствование: стойка игрока и перемещения по площадке. Закрепление: передача двумя сверху.	1
57	Разучивание: передача мяча двумя руками снизу. Совершенствование: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1
58	Учёт И.Д: передача двумя сверху. Закрепление: передача снизу. Учебная игра.	1
59	Совершенствование: передача двумя сверху. Учебная игра.	1
60	Учёт И.Д: передача двумя снизу. Учебная игра	1
	Л\Атлетика - 8 часов.	
61	Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Подтягивания (Ю), отжимания	1

	(Д). Бег 1000м. Разучивание прыжки в высоту.	
62	Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Прыжки в длину с места. Бег 1000м. Закрепление прыжки в высоту	1
63	Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Наклон вперед из положения сидя. Бег с равномерной скоростью 1500 м. Совершенствование прыжки в высоту	1
64	Промежуточная аттестация Бег 1000м. на время. Эстафета по кругу с этапом до 60 м.	1
65	Промежуточная аттестация Учёт И.Д: Бег 30 м. бег 1500 м. Разучивание метание мяча 150 гр.	1
66	Закрепление: метание мяча. Бег 2000 м.	1
67	Промежуточная аттестация Учёт И.Д Челночный бег 3 по 10 м/с. Разучивание: эстафета по кругу с этапом до 60 м. Бег 2000 м. Совершенствование: метание мяча 150 гр.	1
68	Бег с равномерной скоростью. Спец.беговые и прыжковые упражнения л/атлета. Домашнее задание на лето. С/И.	1

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	1 четверть – 16 часов	
	Теория - 1 час.	
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Л\ Атлетика - 10 часов.	
2	Входной Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции.	1
3	Входной Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Бег на коротки и длинные дистанции.	1
6	Метание малого мяча. Техника бега на короткую дистанцию.	1
7	Входной Учет И.Д: бег на короткие дистанции (бег 30 м/с). Метание малого мяча. Техника бега на длинную дистанцию.	1
8	Техника выполнения метания малого мяча. Бег на средние дистанции.	1

9	Входной Учет И.Д: Бег 1000 м. Эстафетный бег. Техника метание малого мяча.	1
10	Эстафетный бег с этапом до 60 м. Кроссовый бег.	1
11	Эстафетный бег с этапом до 60 м. Кроссовый бег.	1
	Теория - 1 час.	
12	Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.	1
	С\И – 8 часов.	
13	Технические приёмы в баскетболе. Разучивание: ловля мяча и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1
14	Технический приём ловля мяча и передача двумя руками от груди с шагом	1
15	Технический приём ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Ведение мяча шагом и бегом.	1
16	Техника ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
	2-четверть – 16 часов.	1
17	Технический приём бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	1
18	Технический приём бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	1

19	Тактические действия в учебной игре баскетбол.	1
20	Тактические действия в учебной игре баскетбол.	1
	Теория - 1 час.	
21	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.	1
	Гимнастика - 7 часов.	
22	Акробатические упражнения два кувырка вперед слитно. Техника безопасности	1
23	Акробатическое упражнение кувырок назад в стойку на одно колено.	1
24	Акробатическое упражнение «мост» из положения, стоя с помощью. Закрепление: кувырок назад в стойку на одно колено.	1
25	Акробатические упражнения два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на одно колено.	1
26	Гимнастическое упражнение на спортивном снаряде (Д) из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. (Ю) подъем переворотом.	1
27	Гимнастическое упражнение на спортивном снаряде (Д) из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. (Ю) подъем переворотом.	1
28	Акробатическое упражнение «мост» из положения, стоя с помощью.	1

	Развитие физического качества силы.	
	Теория – 2 час.	
29	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
30	Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища. Развитие физического качества силы.	1
31	Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Развитие физического качества силы.	1
32	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	3 четверть – 20 часов.	1
	Лыжные гонки – 12 часов.	
33	Техника выполнения спусков и подъёмов в лыжной подготовке.	1
34	Техника выполнения спусков и подъёмов в лыжной подготовке.	1
35	Техника выполнения поворотов на спуске.	1
36	Основные способы передвижения на лыжах. Переменные, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
37	Техника выполнения поворот «полу плугом», подъем в гору «елочкой».	1
38	Основные способы передвижения на лыжах. Переменные,	1

	одновременные ходы. Прохождение 1,5 км	
39	Учет И.Д: Основных способы передвижения на лыжах. Переменные, одновременные ходы. Прохождение 1,5 км.	1
40	Техника выполнения поворот «полу плугом», подъем в гору «елочкой».	1
41	Учет И.Д: техники выполнения подъем в гору «ёлочкой».	1
42	Прохождение дистанции 2-3км. с применением ранее изученных ходов.	1
43	Учет техники выполнения поворот «полу плугом».	1
44	Техника выполнения спуска с прохождением ворот из лыжных палок.	1
	Гимнастика - 7 часов.	
45	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
46	Разучивание: лазанье по канату. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
47	Закрепление: лазанья по канату. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.	1

48	Техника выполнения опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
49	Учет И.Д: Лазанье по канату. Техника выполнения опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
50	Учет И.Д: Техники выполнения опорные прыжки через козла способом «ноги врозь», «согнув ноги».	1
51	Повторение изученных элементов гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Теория - 1 час.	
52	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	1
	4 четверть – 16 часов.	1
	С\И – 8 часов.	
53	Правила соревнований по Волейболу. Учебная игра.	1
54	Технические приёмы в волейболе передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1
55	Технические приёмы в волейболе передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1

56	Технический приём мяча снизу двумя руками.	1
57	Технический приём нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1
58	Учет И.Д: Техники передача мяча сверху. Совершенствование: прием мяча снизу двумя руками. Закрепление: нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
59	Учет И.Д: Техники приём мяча снизу двумя руками. Совершенствование: нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1
60	Учет И.Д: Техники нижней прямой подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра. Перестроения	1
	Л\ Атлетика – 8 часов.	
61	Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Разучивание: прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
62	Промежуточная аттестация Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища. Закрепление: прыжки в высоту.	1
63	Совершенствование: прыжки в высоту. Эстафеты до 60 м. Бег на средние дистанции.	1
64	Промежуточная аттестация Учет И.Д Бег 1000 м. Перестроения. Эстафеты. Спец.беговые упражнения л/атлета	1

65	Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 30 м/с. Бег с равномерной скоростью 10-15 мин.	1
66	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.	1
67	Учет И.Д: Кросс 2000м. Спец.беговые упражнения	1
68	Бег на средние дистанции. Спец. беговые упражнения.	1

Тематическое планирование 7 класс.

п/п	Тема урока	Количество часов
	1 четверть – 16 часов	
	Теория - 1 час.	
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
	Л\Атлетика – 10 часов.	
2	Входной Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. Прыжки в длину с места. Бег на длинные дистанции.	1
3	Входной Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции.	1
4	Входной Учет И.Д: бега 30м/с. Разучивание прыжки в длину с разбега.	1

5	Закрепление: прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
6	Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
7	Учет И.Д: техники выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
8	Разучивание: метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1
9	Метание малого мяча. Техника бега на длинные дистанции.	1
10	Входной Учёт И.Д: бег 1000 м. Совершенствование: метание малого мяча.	1
11	Учёт И.Д: метание малого мяча. Бег 2000 м. без учета времени.	1
	Теория - 1 час.	
12	Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.	1
	С\И – 8 часов.	
13	Технические приёмы баскетбола: ведение мяча с изменением направления и скорости, повороты на месте	1
14	Технические приёмы передача одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления.	1
15	Технические приёмы бросок мяча в движении после ловли. Передача одной рукой от плеча.	1
16	Совершенствование техники передачи	1

	одной рукой от плеча. Разучивание: бросок мяча в движении после двух шагов.	
	2 четверть - 14 часов	1
17	Учет И.Д: техники передача одной рукой от плеча. Бросок в движении после двух шагов.	1
18	Технический приём бросок в движении после двух шагов.	1
19	Совершенствование технического приёма бросок в движении после двух шагов. Тактические действия	1
20	Учет И.Д: техники броска в движении после двух шагов. Тактические действия в учебной игре.	1
	Теория - 1 час.	
21	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.	1
	Гимнастика - 7 часов.	
22	Разучивание: Акробатическое упражнение кувырок вперед в группировке, перекат назад в стойку на лопатках.	1
23	Разучивание: Акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад ноги врозь, (Д) кувырок назад в полу шпагат.	1
24	Акробатическое упражнение кувырок вперед, назад в стойку на лопатках. Разучивание: подъем переворотом толчком двух ног.	1
25	Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение кувырок вперед, назад в стойку на лопатках. Совершенствование: (Ю) кувырок назад в стойку ноги врозь, (Д)	1

	полу шпагат.	
26	Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в стойку ноги врозь, (Д) перекат назад в полу шпагат. Совершенствование: Подъём переворотом толчком двух.	1
27	Учет И.Д: выполнения акробатическое упражнение подъем переворотом толчком двух ног.	1
28	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1
29	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
30	Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Развитие физических качеств.	1
31	Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища из положения сидя. Развитие физических качеств.	1
	Теория - 1 час.	
32	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	3 четверть – 20 часов.	1
	Лыжные гонки – 12 часов.	
33	Разучивание: Техники выполнения подъем в гору «ёлочкой». Поворот махом на месте.	1
34	Способ передвижения одновременно-одношажным ходом.	1
35	Техника выполнения подъем в гору «ёлочкой». Основной способ передвижения одновременный одношажный ход.	1

36	Техника выполнения повороты махом на месте, преодоление бугров и впадин на спуске. Бег 2 км.	1
37	Учет И.Д: техники передвижения одновременный одношажный ход. Совершенствование: Техника выполнения подъем в гору «ёлочкой».	1
38	Передвижения на лыжах дистанции 2 км. Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске.	1
39	Учет И.Д: техники выполнения подъем в гору «ёлочкой».	1
40	Совершенствование: Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске. преодоление бугров и впадин на спуске.	1
41	Техника выполнения повороты махом на месте. Передвижения на лыжах дистанции 2 км.	1
42	Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 2000 м. основными способами передвижения.	1
43	Техника выполнения преодоление бугров и впадин на спуске. Передвижения на лыжах дистанции 2 км.	1
44	Передвижения на лыжах дистанции 3000 м. основными способами передвижения.	1
	Гимнастика - 7 часов.	
45	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
46	Разучивание: технике выполнения опорные прыжки через козла. Развитие физического	1

	качества силы.	
47	Упражнение на спортивном снаряде опорные прыжки через козла, высота 110 см. Развитие физического качества силы	1
48	Разучивание: технике лазанье по канату. Совершенствование: опорные прыжки через козла. Развитие физического качества силы.	1
49	Лазанья по канату. Совершенствование: опорные прыжки через козла.	1
50	Учет И.Д: опорные прыжки через козла, высотой 110 см. способом «ноги врозь», «согнув ноги». Лазанье по канату.	1
51	Учет И.Д: лазанье по канату. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
	Теория - 1 час.	
52	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.	1
	4 четверть – 16 часов.	1
	С\И – 8 часов.	
53	Правила соревнований по Волейболу. Учебная игра.	1
54	Разучивание: технический приём передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
55	Технический приём передача сверху через сетку. Тактические действия в учебной игре.	1
56	Разучивание: технический приём нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Тактические действия в учебной игре.	1
57	Учет И.Д: передача мяча сверху двумя через сетку. Совершенствование: прием мяча	1

	снизу. Закрепление: нижняя прямая подача.	
58	Учет И.Д: техники выполнения приема мяча снизу двумя. Совершенствование: техники нижней прямой подачи с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра.	1
59	Совершенствование: техники нижней прямой подачи с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра.	1
60	Учет И.Д: техники выполнения прямой подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Учебная игра.	1
	Л\ Атлетика – 8 часов.	
61	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча. Развитие выносливости	1
62	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча. Развитие скорости.	1
63	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.	1
64	Промежуточная аттестация Учет И.Д: бег 30 м/с. Развитие физического навыка выносливости. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
65	Промежуточная аттестация Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; наклон туловища из положения сидя. Развитие физических качеств.	1
66	Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м/с. Развитие физических качеств.	1

67	Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 1000 м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.	1
68	Развитие физических навыков выносливости, скорости и скоростно-силовых.	1

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	1 четверть – 16 часов	
	Теория - 1 час.	
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
	Л\Атлетика – 10 часов.	
2	Входной Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжки в длину с места. Бег на длинные дистанции.	1
3	Входной Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег на длинные дистанции.	1
4	Входной Учет И.Д: бег 30 м/с. Разучивание: прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции.	1

5	Закрепление: прыжки в длину с разбега. Разучивание: старт с опорой на одну руку. Бег 10-15 мин.	1
6	Бег на длинные дистанции. Совершенствование: прыжки в длину с разбега. Закрепление: старт с опорой на одну руку.	1
7	Учет И.Д: прыжки в длину с разбега. Совершенствование: старт с опорой на одну руку. Бег 10-15 мин.	1
8	Бег с равномерной скоростью на длинную дистанцию. Разучивание: метание малого мяча. Спец. беговые упражнения л/атлета.	1
9	Входной Учет И.Д: бег 1000 м. Закрепление: метание малого мяча. Спец.беговые упражнения л/атлета.	1
10	Учет И.Д: Бег 2000м. Спец.беговые упражнения л/атлета. Совершенствование: метание малого мяча.	1
11	Учет И.Д: метание малого мяча. Техника выполнения старта с опорой на одну руку.	1
	Теория - 1 час.	
12	Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.	1
	С\И – 8 часов.	
13	Разучивание: Технические приёмы штрафной бросок в корзину.	1

14	Разучивание: Технические приёмы вырывание и выбивания мяча. Закрепление: штрафной бросок в корзину. Учебная игра.	1
15	Совершенствование: Технические приёмы штрафной бросок в корзину. Закрепление: вырывание и выбивания мяча.	1
16	Учет И.Д: Технический приём штрафной бросок в корзину. Совершенствование: вырывание и выбивания мяча. Закрепление: передача на месте, при встречном движении и отскоке от пола. Учебная игра.	1
	2 четверть - 14 час.	1
17	Учет И.Д: Технический приём вырывание и выбивания мяча. Совершенствование: передача на месте, при встречном движении. Разучивание: игра в защите.	1
18	Учет И.Д: Технический приём передача на месте, при встречном движении и отскоке от пола. Закрепление: игры в защите, опека игрока. Учебная игра.	1
19	Совершенствование: Тактические приёмы игры в защите, опека игрока. Учебная игра.	1
20	Учет И.Д: Технический приём игры в защите, опека игрока. Подтягивания, перестроения, учебная игра.	1
	Теория - 1 час.	
21	Требования безопасности на занятиях	1

	гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.	
	Гимнастика - 7 часов.	
22	Разучивание: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено. Перестроения. ОРУ с гимнастической палкой.	1
23	Закрепление: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено. Разучивание: лазанья по канату.	1
24	Совершенствование: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад (ноги врозь), (Д) кувырок вперед и назад в стойку на одно колено Закрепление: лазанья по канату на скорость. Кувырок вперед и назад в темпе. Закрепление: «мост» из положения стоя с помощью.	1
25	Учет И.Д: техники выполнения акробатическое упражнение (Ю) кувырок назад в упор ноги врозь, (Д) кувырок вперед и назад в полу шпагат. Совершенствование: «мост» из положения стоя с помощью. Закрепление: длинный кувырок вперед	1
26	Учет И.Д: техники выполнения акробатическое упражнение «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование: длинный кувырок вперед. Разучивание: стойка	1

	на голове и руках.	
27	Учет И.Д: техники выполнения акробатическое упражнение длинный кувырок вперед. Закрепление: стойка на голове и руках. Разучивание: махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом.	1
28	Совершенствование: техники выполнения акробатическое упражнение стойка на голове и руках. Закрепление: махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом.	1
29	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
30	Учет И.Д: прыжки в длину с места, наклон туловища. Развитие физического качества силы.	1
31	Учет И.Д (м) подтягивание, (д) отжимание; Челночный бег 3 по 10 м/с. Развитие физического качества силы.	1
	Теория - 1 час.	
32	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	3 четверть - 20 часов.	1
	Лыжные гонки – 12 часов.	
33	Закрепление: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход и одновременно-одношажный ход.	1
34	Перестроения и строевые приемы с	1

	лыжами. Прохождение дистанции 2000м	
35	Разучивание: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные.	1
36	Совершенствование: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход и одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2000м	1
37	Разучивание: Техники выполнения преодоление контруклонов на спуске. Совершенствование: переход с попеременных ходов на одновременные.	1
38	Учёт И.Д: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход и одновременно-одношажный ход.	1
39	Совершенствование: преодоление контруклонов на спуске. Разучивание: коньковый ход	1
40	Учет И.Д: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование: преодоление контр уклонов на спуске.	1
41	Закрепление: Техники выполнения коньковый ход. Передвижения на лыжах дистанции 3000м.	1
42	Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 3000м. на время.	1
43	Совершенствование: Техники выполнения коньковый ход. Разучивание: Техники выполнения торможение и поворот «плугом».	1

44	Совершенствование: Техники выполнения коньковый ход и техники выполнения торможение и поворот «плугом».	1
	Гимнастика - 7 часов.	
45	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
46	Разучивание: выполнения опорные прыжки на спортивном снаряде «козёл». Развитие физического качества силы.	1
47	Разучивание: лазание по канату. Закрепление: опорные прыжки. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
48	Совершенствование: опорные прыжки через козла. Закрепление: лазание по канату.	1
49	Учет И.Д: техники выполнения опорные прыжки через козла. Совершенствование: лазание по канату. Развитие физического качества.	1
50	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
51	Учёт И.Д: лазание по канату. Развитие физических качеств.	1
	Теория - 1 час.	
52	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1

	Современные Олимпийские игры.	
	4 четверть - 18 часов.	1
	С\И – 8 часов.	
53	Правила соревнований по виду спорта волейбол. Правила технике безопасности.	1
54	Разучивание: технический приём сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Учебная игра.	1
55	Разучивание: технический приём передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.	1
56	Разучивание: технический приём передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.	1
57	Учет И.Д: техники выполнения сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Совершенствование: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
58	Учет И.Д: техники выполнения передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Разучивание: нижняя подача в правую и левую часть площадки.	1
59	Учет И.Д: техники выполнения передача мяча сверху, стоя спиной к	1

	цели. Закрепление: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Учебная игра.	
60	Совершенствование: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Двухсторонняя игра.	1
61	Учет И.Д: техники выполнения нижняя подача в правую и левую часть площадки. Двухсторонняя игра	1
	Л\Атлетика – 9 часов.	
62	Промежуточная аттестация Учет И.Д: прыжки в длину с места. Наклон туловища вперед из положения сидя. Бег на средние дистанции.	1
63	Промежуточная аттестация Учет И.Д: подтягивания (Ю), отжимания (Д). челночный бег 3 по 10 м/с. Бег на средние дистанции.	1
64	Промежуточная аттестация Учет И.Д: бег 30 м/с. Разучивание: прыжки в высоту способом «перешагивания». Бег 1500 м.	1
65	Закрепление: прыжки в высоту. Бег 2000м. Закрепление: метание малого мяча.	1
66	Промежуточная аттестация Учет И.Д: Бег 1000м. Совершенствование: метание малого мяча. Бег с равномерной скоростью 2000 м.	1
67	Учет И.Д: Техника выполнения метание малого мяча. Совершенствование: прыжки в высоту. Бег 2000м.	1
68	Учет И.Д: Техника выполнения прыжки в высоту. Эстафеты по кругу	1

	с этапом до 60 м. Бег 2000м.	
69	Учет И.Д: Техники бега на длинные дистанции 2000м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. прыжки в длину	1
70	Медленный бег 5 мин. Ускорение 2-3 раза по 60 м. Переменный бег 6-7 раз по 100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Медленный бег 5 мин	1

Тематическое планирование 9 класс.

№ урока п\п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
	Теория - 1 час.	
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
	Л\Атлетика – 10 часов.	
2	Входной Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжок в длину с места. Бег 10-15 мин.	1
3	Входной Учет И.Д: наклон вперед из положения сидя на полу, отжимания (Д), подтягивания (Ю). Бег с изменением скорости 10-15 мин	1
4	Входной Учет И.Д: бег 30м/с. Совершенствование: стартовый разгон. Закрепление: метание	1

	малого мяча.	
5	Совершенствование: метание малого мяча. Закрепление: прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
6	Учет И.Д: техники выполнения метание малого мяча. Совершенствование: техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию.	1
7	Учет И.Д: техники прыжка в длину с разбега. Разучивание: передача эстафетной палочки.	1
8	Бег 2000м. Спец.беговые упражнения л/атлета. Бег по виражу. Закрепление: передача эстафетной палочки.	1
9	Входной Учет И.Д: бег 1000 м. Бег по виражу. Бег на длинную дистанцию.	1
10	Учет И.Д: Техники бега на 2000м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Б	1
11	Бег 3000м. Эстафета с этапом до 100м. Спец. беговые упражнения л/атлета	1
	Теория - 1 час.	
12	Требования техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр.	1

	С\П - 8 часов.	
13	Технические приёмы баскетбола: ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Закрепление: передача мяча в движении.	1
14	Совершенствование: Технические приёмы передача мяча в движении. Закрепление: ведение мяча. Учебная игра. Разучивание: нападение быстрым порывом.	1
15	Учет И.Д: техники передачи мяча в движении. Совершенствование: ведение мяча. Учебная игра. Закрепление: нападение быстрым порывом. Разучивание: персональная защита.	1
16	Учет И.Д: техники ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Совершенствование: нападение быстрым порывом. Закрепление: персональная защита. Разучивание: бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке	1
	2 четверть - 14 часов.	
17	Совершенствование: тактического приёма нападение быстрым порывом, персональная защита. Закрепление: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.	1

18	Учет И.Д: техники персональной защиты. Учебная игра. Совершенствование: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.	1
19	Учебная игра. Совершенствование: бросок мяча двумя и одной руками сверху в прыжке.	1
20	Учет И.Д: техники броска мяча двумя и одной руками сверху в прыжке. Двухсторонняя игра	1
	Теория - 1 час.	
21	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Спорт и спортивная подготовка.	1
	Гимнастика – 7 часов.	
22	Разучивание: техники выполнения гимнастических упражнений (Ю) из упора присев силой стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок вперед (с 3-х шагов).	1
23	Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок. ОФП.	1
24	Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) стойка на голове и руках. (Д)	1

	равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок.	
25	Учет И.Д: техники выполнения (Ю) стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной ноге, выпад и кувырок вперед. Длинный кувырок. Разучивание: (Ю) подъем переворотом. (Д) подъем переворотом толчком двух ног.	1
26	Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) подъем переворотом. (Д) подъем переворотом толчком двух ног. Разучивание: (Ю) подъем силой. (Д) комплекс акробатических упражнений.	1
27	Техника выполнения гимнастических упражнений (Ю) подъем переворотом. (Д) подъем переворотом толчком двух ног. Закрепление: (Ю) подъем силой. (Д). комплекс акробатических упражнений.	1
28	Учёт И.Д: техники выполнения (Ю) подъём переворотом. (Д) подъём переворотом толчком двух.	1
	Теория - 2 час.	
29	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1
30	Учет И.Д: (м) подтягивание, (д) отжимание; Челночный бег 3 по10 м/с. Развитие физического	1

	качества силы.	
31	Учет И.Д: прыжки в длину с места, наклон туловища. Развитие физического качества силы.	1
32	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	3 четверть - 20 часов.	
	Лыжные гонки - 12 часов.	
33	Разучивание: Техники выполнения переход с попеременных ходов на одновременные.	1
34	Техника выполнения попеременно-двухшажный ход. Передвижения на лыжах дистанции 2000м	1
35	Разучивание: Техника преодоление контруклонов на спуске. Закрепление: переход с попеременных ходов на одновременные.	1
36	Совершенствование: Техники выполнения попеременно-двухшажный ход. Передвижения на лыжах дистанции 2000м	1
37	Совершенствование Техники выполнения: торможение боковым соскальзыванием.	1

38	Передвижения на лыжах дистанции 3000м. Техника преодоление контруклонов на спуске.	1
39	Учет И.Д: Передвижения на лыжах дистанции 3000 м.	1
40	Разучивание: техники передвижения коньковым ходом.	1
41	Закрепление: техники передвижения коньковым ходом.	1
42	Совершенствование: техники передвижения коньковым ходом. Техника преодоление контруклонов на спуске.	1
43	Передвижения на лыжах дистанции 5000м.(ю) 3000м (д).	1
44	Основные способы передвижения на лыжах. Включение занятий лыжной подготовкой в активный отдых и досуг.	1
	Гимнастика - 7 часов.	
45	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физического качества силы, гибкости.	1
	Теория - 1 час.	
46	Оздоровительная система физического воспитания и спортивная подготовка.	1

	Гимнастика - 7 часов.	
47	Разучивание: упражнения на спортивном снаряде опорные прыжки «ноги врозь», «согнув ноги» через козла.	1
48	Закрепление: Техники выполнения опорных прыжков.	1
49	Совершенствование: Техники выполнения опорные прыжки. Разучивание: прыжок углом с бокового разбега. ОФП.	1
50	Учёт И.Д: Техники выполнения опорных прыжков через козла. Закрепление: прыжок углом с бокового разбега. Разучивание: лазанья по канату.	1
51	Закрепление: техники лазанья по канату. Совершенствование: прыжок углом с бокового разбега через козла.	1
	Теория-2 час.	
52	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.	1
	4 четверть - 20 часов.	
53	Правила соревнований по виду спорта волейбол. Правила технике безопасности.	1
	С\П - 8 часов.	
54	Разучивание технический приём сочетание перемещений с	1

	подачей сверху и приемом снизу	
55	Сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Учебная игра.	1
56	Разучивание: технический приём передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.	1
57	Разучивание: технический приём передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу.	1
58	Учет И.Д: технического приёма сочетание перемещений с подачей сверху и приемом снизу. Совершенствование: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Закрепление: передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
59	Учет И.Д: технического приёма передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование: передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
60	Учет И.Д: технического приёма передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Закрепление: нижняя подача в правую и левую часть площадки	1

61	Совершенствование: нижняя подача в правую и левую часть площадки. Учебная игра.	1
	Л\ Атлетика - 7 часов.	
62	Итоговый Учет И.Д: челночный бег 3 по 10 м/с. прыжки в длину с места Бег с равномерной скоростью 10-15 мин. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.	1
63	Итоговый Учет И.Д: Наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивания (Ю), отжимания (Д). Совершенствование: прыжки в длину с разбега.	1
64	Итоговый Учет И.Д: бег 30 м/с. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Техника выполнения метание малого мяча.	1
65	Итоговый Учет И.Д: Бег 1000м. Разучивание: Техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». Бег 2000 м.	1
66	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м. Бег в оптимальном темпе 2000м.	1
67	Техника выполнения метание малого мяча. Бег 2000/3000 м.	1
68	Техники бега на 2000м. Эстафеты по кругу с этапом до 60 м.	1