

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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 адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- Научится простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
- Научится методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
- Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
- Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
- Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
- Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
- Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;

- *Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;*
- *Овладеть техникой блокировки в защите;*
- *Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;*
- *Знать основные тактико-технические действия вратаря;*
- *Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;*
- *Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний

здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.

Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов

«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 4. Гандбол

История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.

Подвижные игры: с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.

Основные словарные термины гандбола.

Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.

Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.

– *Личная гигиена гандболиста:* требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.

Модуль 5. Плавание.

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Здоровый образ жизни человека. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.	1
3	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) :Бег на 30 м. Старт и стартовый разгон. Инструктаж по технике безопасности.	1
4	Беговые упражнения. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : Бег на 60 м. Бег на скорость. Финиширование. .Инструктаж по технике безопасности.	1

5	Прыжковые упражнения. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся Прыжки в длину с места, Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега.	1
6	Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Инструктаж по технике безопасности.	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1
8	Беговые упражнения. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся: (норм ГТО) Бег на 1000м. Инструктаж по технике безопасности.	1
9	Броски набивного мяча из-за головы стоя	1
10	Броски набивного мяча из-за головы сидя на полу	1
11	Специальные беговые упражнения.	1
12	Кросс. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.	1
13	Ускорения из различных исходных положений.	1
14	Спортивные игры: Баскетбол . Правила спортивных игр. Передвижения. Остановки прыжком. Инструктаж по технике безопасности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	1
15	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты.	1
16	Правила спортивных игр. Передача мяча одной рукой снизу и двумя руками с отскока от пола. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся : подтягивания на перекладине (м), пресс за 30 с (д). (норм ГТО)	1
17	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
18	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Бросок мяча двумя руками от груди с места. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; в прыжке; с места.	1
19	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи.	1
20	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся (норм ГТО) : наклон вперед из положения стоя. Учебная игра по упрощенным правилам 3*3. Инструктаж по технике безопасности.	1
21	Гандбол . Основные словарные термины гандбола. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.	1
22	Подвижные игры и эстафеты; Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой. Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Жонглирование двумя руками двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.	1
23	Пятнашки с мячом; Ловля двумя руками летящего мяча. Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой. Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в мини-	1

	гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.	
24	Лабиринт (с мячом и без мяча); <i>Опорный бросок</i> . Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правой, правой ногой - для левой. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.	1
25	Бег змейкой 30 м; При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.	1
26	Челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; Персональная защита: игра «пятнашки». Защита 3x3(зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.	1
27	Гимнастика . Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.. Гимнастика с основами акробатики: 2-3 кувырка вперед в группировке. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Инструктаж по технике безопасности.	1
28	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2-3 кувырка назад в упор присев. Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок назад в упор присев. Самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через бедро.	1
30	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову, через спину.	1
31	Акробатические соединения из разученных элементов. Техническая подготовка Самбо: Ознакомление и разучивание бросков, выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1
32	Акробатические соединения из разученных элементов. Самбо. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки.	1
33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Коррекция осанки и телосложения. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Инструктаж по технике безопасности. Самбо. : Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Коррекция осанки и телосложения. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Самбо. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (напольное), (девочки), на перекладине (мальчики). Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (напольное), (девочки), на перекладине (мальчики).	1

	Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	
37	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых : подтягивания на перекладине (м), пресс за 30 с (д). Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание. Инструктаж по технике безопасности.	1
38	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : наклон вперед из положения стоя. Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание. Инструктаж по технике безопасности.	1
39	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика).	1
40	Общefизическая подготовка. Передвижение в висах и упорах.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Инструктаж по технике безопасности.	1
42	Гимнастическая полоса препятствий. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
43	Силовая круговая тренировка.	
44	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Общefизическая подготовка.	1
46	Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.	1
47	Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.	1
48	Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
49	Лыжные гонки: Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Скользящий шаг с палками. Инструктаж по технике безопасности.	1
50	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка.	1
53	Передвижение на лыжах разными способами. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка.	1
54	Передвижение на лыжах разными способами. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие двигательных качеств.	1
55	Передвижение на лыжах разными способами. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие двигательных качеств.	1
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж по технике безопасности.	1
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
58	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Соревнование 1км. Инструктаж по технике безопасности.	1
59	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Соревнование 1км.	1
60	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Зачет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
61	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Зачет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1

62	Подъёмы, спуски Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъёмы изученными способами. Развитие выносливости.	1
63	Подъёмы, спуски Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъёмы изученными способами. Развитие выносливости.	1
64	Соревнование 1км. Инструктаж по технике безопасности.	1
65	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1
66	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим.	1
67	Торможение «плугом», «упором», «поворотом» .	1
68	Торможение «поворотом», соскальзыванием, падением.	1
69	Плавание. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй (теория). Подвижные игры с элементами в/б. Инструктаж по технике безопасности.	1
70	Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй (теория). Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
71	Спортивные игры: Волейбол. технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
72	Стойка игрока . Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Инструктаж по технике безопасности.	1
74	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах.	1
75	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
76	Игра волейбол . Инструктаж по технике безопасности.	1
77	Верхняя передача мяча в паре через сетку.	1
78	Нижняя прямая подача. Боковая подача.	1
79	Национальные виды спорта. «Лапта» Инструктаж Т.Б. Правила игры. Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	1
80	Технико -тактические действия и правила. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.	1
81	Технико-тактические действия и правила. Передача и ловля мяча с перемещением	1
82	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по технике безопасности.	1
83	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов.	1
84	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.	1
85	Высокий старт. Прыжковые упражнения: . Выявление уровня физической подготовленности обучаемых: прыжки в длину с разбега.	1
86	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): бег 30м. на результат. Инструктаж по технике безопасности.	1
87	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : бег 60м. Инструктаж по технике безопасности.	1
88	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
89	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег с палочкой.	1
90	Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).. Инструктаж по технике безопасности.	1
91	Высокий старт с опорой на одну руку. Бег на выносливость 1500 м.	1
92	Кроссовый бег. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Инструктаж по технике безопасности.	1
93	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.Выявление уровня	1

	физической подготовленности обучаемых (норм ГТО). Бег на дистанцию 1000 м. Инструктаж по технике безопасности.	
94	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1
95	Бег без учета времени 2000 м.	1
96	Футбол. Правила спортивных игр. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1
97	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста.	1
98	Взаимодействия игроков в нападении. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу».	1
99	Взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально.	1
100	Взаимодействия игроков; индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу.	1
101	Остановка летящего мяча. Подвижные игры: «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге».	1
102	Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры: «финты корпусом»; «чехарда».	1
103	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Передача мяча в движении. Подвижные игры: «чехарда»; «пятнашки».	1
104	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1
105	Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра. Инструктаж по технике безопасности.	1

6 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег. Низкий старт.	1
3	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : бег 30 м.	1
4	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : бег на 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по технике безопасности.	1
5	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых : прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1
6	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень. Инструктаж по технике безопасности.	1
7	Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).	1
8	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО) : бег на выносливость 1500м. Инструктаж по технике безопасности.	1
9	Броски набивного мяча из-за головы стоя.	1
10	Броски набивного мяча из-за головы сидя на полу.	1
11	Специальные беговые упражнения.	1
12	Кросс. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1

13	Гандбол. Основные словарные термины гандбола. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.	1
14	Подвижные игры и эстафеты; Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Жонглирование двух мячей одной рукой,	1
15	Пятнашки с мячом; Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля мяча двумя руками. Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.	1
16	Лабиринт (с мячом и без мяча); Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой- правой-левой ногой. Шаг правой – «скрестный»). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога.	1
17	Бег змейкой 30 м; Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».	1
18	Челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; Игры в «Лабиринт». Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.	1
19	Эстафета с ведением двух мячей; бросками мяча по воротам. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков. Персональная защита. Игра «Лабиринт». Защита 3x3 (зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.	1
20	Баскетбол. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Правила спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности.	1
21	Технико-тактические действия и правила. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1
22	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
23	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
24	Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением.	1
25	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.	1
26	Техника ведения мяча змейкой.	1
27	Техника бросков мяча.	1
28	Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1

	для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения, организующие команды и приёмы. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Инструктаж по технике безопасности.	
29	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Самбо. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;	1
30	2 – 3 кувырка вперед (слитно), 2 – 3 кувырка назад (слитно). Самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову, через спину.	1
31	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: задней подножки с захватом ноги.	1
32	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: передней подножки.	1
33	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: перегибая руку через бедро. Инструктаж по технике безопасности.	1
34	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Повторение ранее изученных приёмов.	1
35	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла. Инструктаж по технике безопасности. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1
37	Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (напольное), (девочки), на перекладине (мальчики). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (напольное), (девочки), на перекладине (мальчики). Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), зачетная	1

	комбинация. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Передвижение в висах и упорах.	1
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Передвижение в висах и упорах.	1
43	Гимнастическая полоса препятствий. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
44	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Инструктаж по технике безопасности. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1
45	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.	1
46	Силовая круговая тренировка.	1
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1
48	Преодоление препятствий разной сложности. Инструктаж по технике безопасности.	1
49	Лыжные гонки: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Инструктаж по технике безопасности. .	1
50	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
51	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
52	Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, , одновременный двухшажный ход.	1
53	Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, , одновременный двухшажный ход.	1
54	Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой.	1
55	Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой.	1
56	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
57	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
58	Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности.	1
59	Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.	1
60	Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом.	1
61	Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом.	1
62	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами на 1- 2 км.	1
63	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах	1

	разными способами на 1- 2 км. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	
64	Передвижение на лыжах 2 км.	1
65	Эстафета на лыжах.	1
66	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
67	Волейбол. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Инструктаж по технике безопасности..	1
68	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. .	1
69	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
70	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Нижняя прямая подача с 4 – 6 м	1
71	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
72	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): подтягивание (м), пресс за 30 сек (д). Игра в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
73	Верхние и нижние передачи мяча.	1
74	Подачи мяча. Верхние и нижние передачи мяча.	1
75	Тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
76	Плавание. Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Инструктаж по технике безопасности. (теория).	1
77	Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола. (теория).	1
78	Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.(теория).	1
79	Баскетбол. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Инструктаж по технике безопасности.	1
80	Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач».	1
81	Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Штрафные броски. Обманные движения. Подвижные игры - «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом».	1
82	Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Игры «часики», игры – задания. Двусторонняя игра.	1
83	Национальные виды спорта. «Лапта» Инструктаж по технике безопасности. История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	1
84	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.	1
85	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.	1

	Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.	
86	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». с 3–6 беговых шагов. Упражнения в метании малого мяча. метание набивного мяча из разных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности. Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	1
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание». с 3–6 беговых шагов	1
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выявление уровня физической подготовленности обучаемых: метании малого мяча.	1
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание набивного мяча из разных исходных положений.	1
90	Беговые упражнения. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): Бег 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по технике безопасности.	1
91	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): Бег с высокого старта на 30м. Развитие силы: прыжки через скакалку. Инструктаж по технике безопасности.	1
92	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжок. Бег на длинные дистанции.	1
93	Упражнения в метании малого . Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов)	1
94	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Инструктаж по технике безопасности.	1
95	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Инструктаж по технике безопасности.	1
96	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): Бег на длинную дистанцию 1000м. Инструктаж по технике безопасности.	1
97	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых (норм ГТО): Бег на длинную дистанцию 1500м. Инструктаж по технике безопасности.	1
98	Футбол. Правила спортивных игр. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1
99	Правила игры в мини-футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, и стоек.	1
100	Удары по мячу и остановка мяча. Передача мяча в движении.	1
101	Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
102	Технико-тактические действия игры в мини-футбол. Правила спортивных игр.	1
103	Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели.	1
104	Противодействия защитника броску мяча в корзину	1
105	Игры – задания. Двусторонняя игра.	1

7 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег 3х10м, бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	1
2	Бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	1
3	30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафета 5х30м, 5 х 60м.	1
4	Бег на результат (30-60 м). Нормы ГТО. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж по технике безопасности.	1
5	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
6	Подбор разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега.	1
7	Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление.	1
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1
9	Упражнения в метании малого мяча на дальность.	1
10	Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 20 мин.	1
12	Развитие выносливости. Бег на выносливость 1500 м. Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1
13	Спортивные игры. Гандбол. Основные словарные термины гандбола. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.	1
14	Правила безопасности во время занятий гандболом. Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.	1
15	Точность передачи мяча; Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.	1
16	Точность и сила броска по воротам; Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам. Ловля мяча одной рукой. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции. Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.	1
17	Технико-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.	1
18	Скорость ведения мяча. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Персональная	1

	защита. Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота	
19	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Взаимодействие в тройках, четверках. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков. Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота.	1
20	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы игры.	1
21	Техника передвижений.	1
22	Техники передвижений, остановок поворотов и стоек	1
23	Ловли и передачи мяча.	1
24	Техника ведения мяча правой левой рукой.	1
25	Техника ведения мяча змейкой.	1
26	Техника штрафных бросков мяча.	1
27	Тактические действия в защите.	1
28	Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Инструктаж по технике безопасности. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.	1
29	Кувырок в перёд в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. (мальчики). Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
30	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1
32	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину 100-110см (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину высота 105- 110 см. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге	1
33	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1
34	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1
35	Висы и упоры. махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1
36	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1
37	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях)	1
38	Силовая круговая тренировка. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1

	Падения на руки прыжком назад.	
40	Лазание, перелезание, ползание. Задняя подножка.	1
41	Коррекция осанки и телосложения, общефизическая подготовка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1
42	Лазание по канату. Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1
43	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Игры-задания.	
44	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся	1
45	Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках	1
46	Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты.	1
47	Силовые упражнения в висах и упорах.	1
48	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
49	Лыжные гонки. Инструктаж по технике безопасности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
50	Передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.	1
52	Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Передвижение 3 км.(ГТО)	1
53	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.	1
54	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Передвижение 3 км. Инструктаж по технике безопасности	1
55	Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах 3 км.	1
56	Одновременный одношажный ход. Повороты махом на месте..Передвижение 3 км.	1
57	Передвижение на лыжах 4 км.	1
58	Подъем “полуёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1
59	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1
60	Эстафета . Инструктаж по технике безопасности.	1
61	Игра «лидерование». Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
62	Игра «сороконожка на лыжах».	1
63	Игра «догони».	1
64	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
65	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Инструктаж по технике безопасности	1
66	Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход;	1
67	Спортивные игры: Волейбол. Правила игры. Тактические действия. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	1
68	Верхняя передача мяча над собой и в парах.	1
69	Приём мяча снизу. Тактические действия в защите. Правила судейства.	1
70	Приём мяча снизу после набрасывания.	1

71	Игра волейбол (верхняя передача), (приём мяча снизу).	1
72	Техника верхней передачи мяча после передвижения.	1
73	Верхняя передача мяча в паре через сетку.	1
74	Нижняя прямая подача. Боковая подача. Тактические действия в нападении. Правила.	1
75	Техника подач мяча. Игра в волейбол. Правила судейства. Инструктаж по технике безопасности	1
76	Плавание: Способы плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине (теория). Инструктаж по технике безопасности	1
77	Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй (теория).	1
78	Приемы освобождения от захватов тонущего (теория).	1
79	Спортивные игры: Баскетбол. Правила игры. Техника ловли и передачи мяча в движении. Инструктаж по технике безопасности.	1
80	Передачи мяча со сменой места в тройках.	1
81	Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения.	1
82	Техника штрафного броска. Штрафной бросок зачет. Учебно - тренировочная игра.	1
83	Национальные виды спорта. «Лапта» Инструктаж по технике безопасности. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	1
84	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите	1
85	Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.	1
86	Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.	1
87	Специально -беговые упражнения. Бег 30- 60 метров Нормы ГТО.	1
88	Челночный бег 3 x 10 м, Эстафетный бег 5x30, 5x 60 м. Гибкость зачет. Нормы ГТО.	1
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1
90	Упражнения в метании малого мяча Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов способом "перешагивание".	1
92	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий	1
93	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1
94	Беговые упражнения Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1
95	Бег на выносливость 1000м. зачет. Нормы ГТО.	1
96	Прикладная физическая подготовка: Подъём туловища на высокой перекладине (мальчики), нанизкой (девочки). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
97	Беговые упражнения. Бег без учета времени 2000м.	1
98	Спортивные игры: футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Инструктаж по технике безопасности. Судейство простейших спортивных соревнований	1
99	Удары по мячу и остановка мяча.	1
100	Передача мяча в движении. Техничко-тактические действия игры в мини-	1

	футбол.	
101	Техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
102	Технико-тактические приемы игры в футбол.	1
103	Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели.	1
104	Противодействия защитника броску мяча в корзину	1
105	Игры – задания. Двусторонняя игра.	1

8 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег 3х10м, бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
2	Бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	1
3	30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафета 5х30м, 5 х 60м.	1
4	Бег на результат (30-60 м). Нормы ГТО. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Развитие выносливости. Кросс 20 мин, 15мин.	1
5	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину. Инструктаж по технике безопасности.	1
6	Подбора разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Бег на выносливость 1500 м. Нормы ГТО.	1
7	Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление.	1
8	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1
9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Приземление.	1
10	Упражнения в метании малого мяча на дальность.	1
11	Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО.	1
12	Бег на выносливость 1500 м.(д). 2000 м.(м).	1
13	Спортивные игры: Гандбол. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. <i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке;	1
14	Точность передачи мяча; Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.	1
15	Точность и сила броска по воротам; Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.	1
16	Скорость ведения мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1
17	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Бросок правой и	1

	левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла	
18	Метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.	1
19	Преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе) Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
20	Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.. Основные приёмы игры.	1
21	Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
22	Ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, ведения мяча змейкой.	1
23	Техника штрафных бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
24	Тактики игры, Нападение быстрым прорывом.	1
25	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите.	1
26	Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
27	Техника игры. Правила судейства.	1
28	Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая и специальная подготовка. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1
29	Кувырок в назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики) Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Инструктаж по технике безопасности..	1
30	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; Инструктаж по технике безопасности..	1
32	Опорный прыжок согнув ноги козёл в длину (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину. Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки;	1
33	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	1
34	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики), Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1
35	Висы и упоры. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Инструктаж по технике безопасности..	1

36	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1
37	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею)	1
38	Силовая круговая тренировка. Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1
40	Опорный прыжок согнув ноги козёл в длину (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1
41	Лазание по канату. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Инструктаж по технике безопасности..	1
42	Лазание по канату. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1
43	Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	
44	Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Инструктаж по технике безопасности..	1
45	Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1
46	Упражнения в поднимании и переноске человека (груза) Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1
47	Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги	1
48	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1
49	Лыжные гонки. Инструктаж по технике безопасности.. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	1
50	Передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1
52	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы. Стартовый вариант.	1
53	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы. Торможение “плугом”. Повороты прыжком. Передвижение на лыжах 4 км.	1
54	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы. Торможение “плугом”. Передвижение на лыжах 4 км.	1
55	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “ёлочкой”. Торможение “упором”. Повороты прыжком. Передвижение на лыжах 4 км.	1

56	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Торможение “плугом”. Повороты плугом. Передвижение на лыжах 4 км.	1
57	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Торможение “плугом”. Повороты плугом. Игра «Гонки с выбыванием».	1
58	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Игра «Как по часам».	1
59	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Передвижение 4 км.	1
60	Эстафета. Игра «Биатлон». Инструктаж по технике безопасности	1
61	Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.	1
62	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами.	1
63	Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход,	1
64	Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, Инструктаж по технике безопасности	1
65	Преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1
66	Эстафеты, игры - соревнования. Инструктаж по технике безопасности	1
67	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Перемещения, передвижения. Инструктаж по технике безопасности. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	1
68	Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча через сетку.	1
69	Нижняя прямая подача мяча. Прием с подачи.	1
70	Тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
71	Игра в волейбол. Правила судейства.	1
72	Игра в волейбол. Тактические действия. Инструктаж по технике безопасности	1
73	Верхняя передача мяча в паре через сетку.	1
74	Нижняя прямая подача. Боковая подача.	1
75	Прием мяча снизу после подачи. Игра.	1
76	Плавание: Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих.. Техника плавания на боку	1
77	Движение ногами с дыханием. Движения руками с дыханием.(теория).	1
78	Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).	1
79	Спортивные игры: баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловли и передачи мяча в движении. Инструктаж по технике безопасности	1
80	Передачи мяча со сменой места в тройках. Техника штрафного броска.	1
81	Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу с двух шагов.	1
82	Штрафной бросок зачет. Учебно - тренировочная игра.	1
83	Национальные виды спорта. «Лапта». Правила игры. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: Инструктаж по технике безопасности	1
84	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность.	1
85	Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
86	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	1
87	Бег 60 метров Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности	1
88	Челночный бег 3 x 10 м, Гибкость зачет. Нормы ГТО. Инструктаж по технике	1

	безопасности	
89	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1
90	Упражнения в метании малого мяча Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание".	1
92	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет.	1
93	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1
95	Бег на выносливость 1500м. зачет. Нормы ГТО. Инструктаж по технике безопасности	1
96	Подъём туловища на высокой перекладине (мальчики), нанизкой (девочки).	1
97	Бег без учета времени 2000м. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
98	Спортивные игры. Футбол. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Инструктаж по технике безопасности	1
99	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Вбрасывание мяча из-за головы. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря	1
100	Техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
101	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»	1
102	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Подвижные игры «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра	1
103-104	Тактика игры вратаря. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Обманные движения.	1
105	Игры – задания. Двусторонняя игра.	1

9 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности Челночный бег 3x10м, бег с ускорением (30-40 м). Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	1
2	Бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	1
3	30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафета 5x30м, 5 x 60м.	1
4	Бег на результат (30-60 м). Нормы ГТО Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
5	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
6	Подбор разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Инструктаж по технике	1

	безопасности	
7	Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление.	1
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	1
9	Упражнения в метании малого мяча на дальность.	1
10	С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО.	1
11	Развитие выносливости. Кросс до 20 мин.	1
12	Эстафета 5x100 м, 5x200 м. Инструктаж по технике безопасности	1
13	Спортивные игры: Гандбол. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. <i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке;	1
14	Точность передачи мяча; Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.	1
15	Точность и сила броска по воротам; Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.	1
16	Скорость ведения мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1
17	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла	1
18	Метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.	1
19	Преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе) Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
20	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника.	1
21	Техника ведения мяча. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных	1
22	Техника ведения мяча змейкой. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок	1
23	Техникой штрафного бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
24	Тактики игры. Нападение быстрым прорывом. . Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач»,	1
25	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите. Инструктаж по технике безопасности..	1
26	Техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. . Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.	1
27	Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	1

28	Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Строевая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Зарождение борьбы Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Самостраховка на спину перекатом через партнера	1
29	Кувырок в назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики) Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1
30	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1
32	Опорный прыжок согнув ноги козёл в длину (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину. Инструктаж по технике безопасности.. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1
33	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения для бросков . Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
34	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики), Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1
35	Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития Висы и упоры. Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1
36	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1
37	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1
38	Силовая круговая тренировка. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий. Инструктаж по технике безопасности..	1
40	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком	1
41	Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.	1

	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	
42	Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1
43	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	
44	Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1
45	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри	1
46	Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках.	1
47	Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1
48	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1
49	Лыжные гонки. Инструктаж по технике безопасности.. Самооценка физического развития и физической подготовленности. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО». Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.	1
50	Передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	1
52	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
53	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Попеременный четырехшажный ход.	1
54	Попеременный четырехшажный и одношажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55	Попеременный четырехшажный и одношажный ходы. Преодоление контруклона.	1
56	Попеременный четырехшажный и одношажный ходы. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах 4 км.	1
57	Попеременный четырехшажный и одношажный ходы. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах 4 км.	1
58	Попеременный четырехшажный и одношажный ходы. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
59	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60	Бесшажный ход. ОФП. Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов);	1

	одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Инструктаж по технике безопасности..	
61	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км.	1
62	Эстафета. Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход	1
63	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
64	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.	1
65	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
66	Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход	1
67	Спортивные игры.Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.)	1
68	Верхние и нижние передачи мяча через сетку.	1
69	Нижняя прямая подача мяча. Приём с подачи.	1
70	Тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
71	Передача мяча с перемещением. Упражнения в тройках по заданию.	1
72	Техника верхней передачи мяча после передвижения.	1
73	Прием мяча снизу после подачи. Игра.	1
74	Тактические действия в нападении. Правила. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	1
75	Игра в волейбол. Правила судейства.	1
76	Плавание: кроль на груди, кроль на спине, брасс. движений руками. движений ногами. Инструктаж по технике безопасности. (теория).	1
77	Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих.(теория).	1
78	Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки). (теория).	1
79	Спортивные игры:баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости	1
80	Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу с двух шагов. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров	1
81	Штрафной бросок зачет. Учебно - тренировочная игра. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.	1
82	Учебно - тренировочные игры. Правила игрыОрганизация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты.	1
83	Национальные виды спорта. «Лапта» Инструктаж по технике безопасности. Современные правила игры в лапту.	1
84	«Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на	1

	расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Лапта» технико-тактические действия и правила.	
85	Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	1
86	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности.. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	1
87	Специально-беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО.	1
88	Челночный бег 3 х 10 м, 10х10м. Гибкость зачет. Нормы ГТО.	1
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1
90	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание".	1
92	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет.	1
93	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1
95	Бег на выносливость 2000м. зачет. Нормы ГТО.	1
96	Бег без учета времени 3000м.	1
97	Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.	1
98	Спортивные игры:Футбол. Удары по катящемуся мячу и остановок мяча. . Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнейе расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча).	1
99	Вбрасывание мяча из-за головы. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	1
100	Техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
101	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.	1
102	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков.	1
103-104	Тактика игры вратаря. Обманные движения.	1
105	Игры – задания. Двусторонняя игра.	1