

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Томская средняя общеобразовательная школа»
«Томса шõр школа»
муниципальной сьõмкуд велõдан учреждение
(наименование Школы)

Согласовано Заместитель директора по учебной работе <u>Л.Л. Берг</u> 30.08.2016	Утверждаю Директор <u>Т.Г Филиппова</u> Приказ от « <u>30</u> » <u>8</u> 20 <u>16</u> г. № <u>136-09</u>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

основное общее образование

(уровень образования)

пять лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы основного общего образования

(наименование программы, автор программы)

кем Каневым Игорем Николаевичем

(Ф.И.О. учителя или группы учителей, составивших рабочую программу учебного предмета)

1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

1. Содержание учебного предмета.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные

Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения

технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
4	<i>Плавание</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				

¹ Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16ч	16ч	16ч	16	16
2.2	Легкая атлетика	16ч	16ч	16ч	16	16
2.3	Спортивные игры:	16ч	16ч	16ч	18	16
2.3.1	Баскетбол	8	8	8	8	8
2.3.2	Волейбол	8	8	8	10	8
2.4	Лыжная подготовка	22ч	22ч	22ч	22	22
2.5	Спортивные игры (3 час)	35	35	35	36	35
Всего:		105ч	105ч	105ч	108ч	105
Итого:		528 ч				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть – 24 ч.	
<i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>	
1	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 30 м.
3	Спортивные игры
4	Высокий старт, бег 30 м на результат.
5	Бег 60 м на результат.
6	Спортивные игры
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель.
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча на дальность.
9	Спортивные игры.
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча на дальность.
11	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м.
12	Спортивные игры.

- 13 Техника безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения игроков.
- 14 Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
- 15 Спортивные игры.
- 16 Ведение мяча правой и левой рукой.
- 17 Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
- 18 Спортивные игры.
- 19 Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол.
- 20 Броски по кольцу одной рукой с места.
- 21 Спортивные игры.
- 22 Передача мяча в парах и в тройках.
- 23 Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в мини-баскетбол
- 24 Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры(8ч.)

2 четверть -24 ч.

Гимнастика (16 ч.)

- 25 Техника безопасности во время занятий по гимнастике.
- 26 Висы. Строевые упражнения.
- 27 Спортивные игры.
- 28 Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
- 29 Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
- 30 Спортивные игры.
- 31 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
- 32 Прыжок ноги врозь.
- 33 Спортивные игры.
- 34 Оценка техники опорного прыжка.
- 35 Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырок вперед и назад.
- 36 Спортивные игры.
- 37 Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.
- 38 Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.
- 39 Спортивные игры.
- 40 Лазание по канату в два приема. Ходьба по бревну приставными шагами.
- 41 Лазание по канату в два приема. Ходьба по бревну приставными шагами.
- 42 Спортивные игры.
- 43 Оценка выполнения лазания по канату в два приема.
- 44 Приседания и повороты в приседе. Ходьба по бревну приставными шагами.
- 45 Спортивные игры.
- 46 Соскок с бревна прогнувшись. Выполнение комбинации на бревне.
- 47 Оценка выполнения комбинации по бревну.
- 48 Спортивные игры.

3 четверть -33 ч.

Лыжная подготовка (22 ч.)

- 49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
- 50 Разучивание техники попеременного двухшажного хода.
- 51 Спортивные игры.
- 52 Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.
- 53 Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
- 54 Спортивные игры.
- 55 Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
- 56
- 57 Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
- 58 Спортивные игры.
- 59 Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
- 60 Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
- 61 Спортивные игры.
- 62 Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
- 63 Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
- 64 Спортивные игры.
- 65 Учить технику торможения и поворота «плугом».
- 66 Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. Торможение и повороты «плугом».
- 67 Спортивные игры.
- 68 Оценка выполнения торможения и поворота «плугом».
- 69 Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.
- 70 Спортивные игры.
- 71 Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
- 72 Принять на оценку технику подъема «елочкой».
- 73 Спортивные игры.
- 74 Выполнение техники спуска в средней стойке.
- 75 Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).
- 76 Спортивные игры.
- 77 Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
- 78 Лыжные гонки на дистанции 1 км.
- 79 Встречные эстафеты.
- 80 Спортивные игры.
- 81 *Круговая эстафета до 150м*

4 четверть -24 ч.

<i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>	
82	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»
83	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).
84	Спортивные игры.
85	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
86	Метание мяча на дальность.
87	Спортивные игры.
88	Оценка техники метания мяча на дальность.
89	Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. Бег 30 м с высокого старта.
90	Спортивные игры.
91	Бег 60 м на результат.
92	Бег 1500 м на результат.
93	Спортивные игры.
94	Техника безопасности во время занятий по волейболу. Волейбол.
95	Перемещения и передачи мяча.
96	Спортивные игры.
97	Перемещения и передачи мяча.
98	Прием и передачи мяча.
99	Спортивные игры.
100	Прием и передачи мяча.
101	Подача и прием мяча. Игровые взаимодействия.
102	Спортивные игры.
103	Подача и прием мяча. Перемещения и владения мячом.
104	Игра в волейбол.
105	КДП

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть – 24 ч.	
<i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт.
2	Высокий старт -30м.
3	Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.
5	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
6	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
7	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.

8	Бег 1000 м на результат.
Баскетбол (8ч.)	
9	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в движении.
10	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.
11	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.
12	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.
13	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.
14	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.
16	Ловля и передача мяча. Передача мяча со сменой мест в тройке.
Спортивные и подвижные игры(8 ч.)	
2 четверть – 24 ч.	
Гимнастика (16 ч.)	
25	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
27	Соскок боком назад с поворотом из упора (перекладина)(м.). Выполнение комбинации на бревне (д.).
28	Подъем переворотом махом одной ноги(м.). Выполнение комбинации на бревне (д.).
29	Соединение из двух элементов(м.). Выполнение комбинации на бревне (д.).
30	Соединение из двух элементов(м.). Комбинации на бревне (д.).
31	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.
32	Опорный прыжок ноги врозь.
33	Опорный прыжок ноги врозь.
34	Оценка техники опорного прыжка.
35	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.
37	Составление комбинаций из акробатических элементов.
38	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.
39	Лазание по канату изученным способом.
40	Оценка выполнения лазание по канату.
Спортивные и подвижные игры(8 ч.)	
3 четверть – 33 ч.	
Лыжная подготовка (22 ч.)	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

- | | |
|----|---|
| 50 | Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. |
| 51 | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. |
| 54 | Торможение и поворот упором. |
| 55 | Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход. |
| 56 | Подъем «елочкой». |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. |
| 58 | Повороты переступанием в движении. |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. |
| 60 | Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором |
| 61 | Подъем «полуелочкой». |
| 62 | Лыжные гонки на дистанции 1 км. |
| 63 | Прохождение дистанции до 3,5 км |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. |
| 65 | Повороты переступанием в движении. |
| 66 | Одновременный двухшажный ход. |
| 67 | Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах |
| 68 | Встречные эстафеты. |
| 69 | Лыжные гонки на дистанции 2 км. |
| 70 | Круговые эстафеты с этапом до 200 метров. |

Спортивные и подвижные игры (11 ч.)

4 четверть – 24 ч.

Легкая атлетика (8 ч.)

- | | |
|----|---|
| 82 | Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». |
| 83 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. |
| 84 | Оценка техники прыжка в высоту с разбега. |
| 85 | Метание мяча на дальность. |
| 86 | Оценка техники метания мяча на дальность. |
| 87 | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование. |
| 88 | Эстафетный бег. Высокий старт. Бег 60 м на результат. |
| 89 | Бег 1500 м |

Волейбол(8ч.)

- | | |
|----|--|
| 90 | Техника безопасности во время занятий по волейболу. Волейбол. |
| 91 | Передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). |
| 92 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками (в парах). |
| 93 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками (на количество передач). |
| 94 | Прием и передачи мяча снизу двумя руками (в парах). |

95	Прием и передачи мяча снизу двумя руками (на количество передач).
96	Передачи мяча сверху над собой – партнеру. Нижняя прямая подача.
97	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
Спортивные и подвижные игры (8 ч.)	

7 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть 24ч.	
Легкая атлетика (8 ч.)	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.
2	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.
3	Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.
5	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
7	Прыжка в длину на результат.
8	Бег 1500 м без учета времени.
Баскетбол (8ч.)	
9	Техника безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
10	Передача мяча от груди двумя руками. Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
11	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
12	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.
13	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
14	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.
15	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.
16	Оценка техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.
Спортивные игры (8 ч.)	
2 четверть 24ч.	
Гимнастика (16 ч.)	
25	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
26	Переворот в упор толчком двух ног (м.)(перекладина), махом одной толчком другой переворот (д.)(низкая жердь).

- | | |
|----|--|
| 27 | Переворот в упор толчком двух ног (м.)(перекладина), махом одной толчком другой переворот (д.)(низкая жердь). |
| 28 | Соскок махом назад с поворотом. |
| 29 | Соскок махом назад с поворотом. Соединение двух-трех элементов. |
| 30 | Соединение двух - трех элементов. |
| 31 | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. |
| 32 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
| 33 | Опорные прыжки. |
| 34 | Оценка техники опорного прыжка. |
| 35 | Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). |
| 36 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). |
| 37 | Составление комбинаций из акробатических элементов. |
| 38 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |
| 39 | Лазание по канату (м.)- два приема, (д.)- три приема. |
| 40 | Оценка выполнения лазание по канату. |

Спортивные игры (8 ч.)

3 четверть 33 ч.

Лыжная подготовка (22 ч.)

- | | |
|----|---|
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |
| 50 | Скольльзящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход |
| 51 | Повороты переступанием в движении |
| 52 | Попеременный двухшажный ход |
| 53 | Одновременный двухшажный ход |
| 54 | Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход |
| 55 | Торможение и поворот плугом |
| 56 | Попеременный двухшажный ход |
| 57 | Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход |
| 58 | Повороты переступанием в движении |
| 59 | Попеременный двухшажный ход |
| 60 | Одновременный двухшажный ход |
| 61 | Торможение и поворот плугом |
| 62 | Подъем «елочкой». |
| 63 | Лыжные гонки на дистанцию 1 км. |
| 64 | Прохождение дистанции до 3,5 км |
| 65 | Попеременный двухшажный ход |
| 66 | Повороты переступанием в движении |
| 67 | Одновременный двухшажный ход. |
| 68 | Встречные эстафеты. |
| 69 | Лыжные гонки на дистанцию 2 км. |

70	Круговые эстафеты с этапом до 250 метров. Спортивные игры (11 ч.) 4 четверть 24 ч. Легкая атлетика (8 ч.)
82	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».
83	Прыжок в высоту.
84	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
85	Метание мяча на дальность с разбега. Низкий старт. Стартовый разгон.
86	Оценка выполнения метание мяча на дальность.
87	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
88	Прыжок в длину на результат. Бег 60 м на результат.
89	Бег 1500м на результат. Волейбол (8 ч.)
90	Техника безопасности по волейболу. Передача мяча с верху.
91	Передача мяча с верху. Прием мяча снизу.
92	Прием мяча снизу. Прием мяча сверху через сетку.
93	Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.
94	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.
95	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)
96	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
97	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Спортивные игры (8 ч.)

8 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть 24 ч. Легкая атлетика (8 ч.)
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Низкий старт.
2	Бег 30м с низкого старта. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.
3	Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
6	Прыжок в длину на результат. Метание м/мяча на дальность с 5-6

	шагов.
7	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.
8	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
	Баскетбол (8ч.)
9	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Повторение различных передач.
10	Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.
11	Штрафной бросок. Передачи в парах и в движении.
12	Передачи в парах и в движении. Учебно-тренировочная игра.
13	Повторение различных передач мяча. Броски по кольцу после ведения.
14	Штрафной бросок с линии штрафного броска. Учебная игра.
15	Передачи в парах в движении. Учебная игра.
16	Учебно-тренировочная игра 5*5.
	Спортивные игры (8 ч.)
	2 четверть- 24 ч.
	Гимнастика (16 ч.)
25	Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
26	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
27	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
28	Составление комбинаций из акробатических элементов.
29	Выполнение на оценку акробатических элементов.
30	Переворот в упор толчком двух ног (м.). Шаги полки на бревне (д.).
31	Лазание по канат в 2-3 приема.
32	Выполнение элементов на перекладине (м.). шаги со взмахом ног и хлопками на бревне (д.). Лазание по канат в 2-3 приема.
33	Выполнение комбинации на перекладине (м.). Соскок из упора на колене (д.). Лазание по канат в 2-3 приема.
34	Выполнение комбинации на перекладине (м.). Соскок из упора на колене (д.). Лазание по канат в 2-3 приема.
35	Лазание по канату на оценку. Выполнение комбинации на: перекладине (м.), бревне (д.).
36	Оценивание комбинации на перекладине (м.), на бревне (д.).
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
39	Оценка техники опорного прыжка.
40	Подтягивания в висе на результат.

Спортивные игры (8 ч.)

3 четверть – 33 ч.

Лыжная подготовка (22 ч.)

- 49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
Прохождение дистанции до 1 км.
- 50 Скользящий шаг без палок и с палками
- 51 Попеременный двухшажный ход
- 52 Повороты переступанием в движении
- 53 Подъем в гору скользящим шагом
- 54 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- 55 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- 56 Подъем «полуелочкой».
- 57 Повторные отрезки 3 – 300 м.
- 58 Коньковый ход. Гонка на дистанцию 1 км.
- 59 Торможение и поворот плугом.
- 60 Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
- 61 Одновременные ходы
- 62 Попеременный двухшажный ход
- 63 Коньковый ход. Гонка на дистанцию 2 км.
- 64 Коньковый ход
- 65 Прохождение дистанции до 4,5 км
- 66 Торможение и поворот упором
- 67 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- 68 Встречные эстафеты.
- 69 Гонка на дистанцию 3 км.
- 70 Круговые эстафеты с этапом до 300 метров.

Спортивные игры (11 ч.)

4 четверть – 27 ч.

Легкая атлетика (8 ч.)

- 82 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».
- 83 Прыжок в высоту, подбор разбега. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
- 84 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 85 Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.
- 86 Оценка метания мяча на дальность.
- 87 Высокий старт. Старты из различных положений. Бег 30 м финиширование.
- 88 Бег 60 м на результат.
- 89 Бег 2000 м на результат.

Волейбол (10 ч.)

90	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Нижняя прямая подача.
91	Передачи мяча сверху снизу(через сетку). Учебная игра.
92	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.
93	Техника передачи мяча сверху.
94	Техника передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Учебная игра.
95	Техника передачи мяча сверху в движении. Учебная игра.
96	Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
97	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.
98	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.
99	Учебно-тренировочная игра.
Спортивные игры (9 ч)	

9 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть-24 ч.	
Легкая атлетика (8 ч.)	
1	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.
4	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.
5	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
6	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.
7	Метание мяча с разбега на дальность на результат.
8	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
Баскетбол (8ч.)	
9	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча в движении.
10	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу в прыжке.
11	Действия двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу в прыжке.
12	Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра.
13	Броски по кольцу после ведения и в прыжке.
14	Броски по кольцу в прыжке и после ведения. Учебная игра.
15	Штрафной бросок с линии штрафного броска. Учебная игра.
16	Повторение различных ведений мяча передач. Учебная игра.
Спортивные игры (8 ч.)	
2 четверть-24 ч.	
Гимнастика (16 ч.)	

- | | |
|----|--|
| 25 | Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения. |
| 26 | Акробатика. Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (д.). Из упора присев силой стойка на голове и руках (м.). |
| 27 | Мост из положения стоя – встать (д.). Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега (м.). Лазание по канату. |
| 28 | Акробатика : соединение из 3 – 4 элементов. Лазание по канату. |
| 29 | Оценка выполнения комбинации по акробатике. |
| 30 | Лазание по канату на руках (м.) и в два приема (д.) на результат. |
| 31 | Перекладина, жердь. Подъем с переворотом силой (м.). Вис согнувшись(д.). |
| 32 | Размахивание и соскок назад (м.). Вис прогнувшись (д.). |
| 33 | Подъем переворотом из вися (м.). Из вися на подколенках соскок в упор присев (д.). |
| 34 | Выполнение комбинации на жердях (д.), перекладине (м.). |
| 35 | Оценка выполнения комбинации на жердях (д.), на перекладине (м.). |
| 36 | Подтягивания в вися на результат. |
| 37 | Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). |
| 38 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. |
| 40 | Полоса препятствий. |

Спортивные игры (8 ч.)

3 четверть-33 ч.

Лыжная подготовка (22 ч.)

- | | |
|----|---|
| 49 | Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км. |
| 50 | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. |
| 51 | Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. |
| 52 | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |
| 53 | Обучение переходам с одного хода на другой ход. |
| 54 | Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. |
| 55 | Оценить технику попеременного двухшажного хода. |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход. |
| 57 | Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. |
| 58 | Техника преодоления контруклонов. |
| 59 | Соревнование на дистанции 1 км. |
| 60 | Попеременный четырехшажный ход. |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. |
| 62 | Эстафеты на расстояние 100 м. |
| 63 | Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. |
| 64 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с |

	одного хода на другой.
65	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Соревнования на дистанцию 2 км.
66	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.
67	Прохождение дистанции до 5 км.
68	Встречные эстафеты.
69	Соревнования на дистанцию 3 км.
70	Круговые эстафеты с этапом до 300 метров.
	Спортивные игры (11 ч.)
	4 четверть-24 ч.
	Легкая атлетика (8 ч.)
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов.
82	Прыжок в высоту (переход планки и приземление). Прыжок в высоту с разбега на результат.
83	Метание мяча на дальность с разбега.
84	Оценка метания мяча на дальность.
85	Бег 30 м с низкого старта.
86	Бег 60 м на результат.
87	Бег на дистанцию 2000м на результат.
88	
89	Волейбол (8 ч.)
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передачи в тройках с перемещением.
90	Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебно-
91	тренировочная игра 5*5
92	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра 5*5 Сочетание перемещений и приемов. Нижняя прямая подача.
93	Сочетание перемещений и приемов. Передачи мяча через сетку с
94	перемещением.
95	Передачи мяча через сетку с перемещением. Прием мяча снизу после подачи.
96	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.
97	Спортивные игры (8 ч.)

Приложение.

Контрольно-измерительные материалы для определения уровня образования по предмету.

Уровень физической подготовленности 5 класс.

Контрольные упражнения	показатели
------------------------	------------

	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30м	5.2	5.5	6.10	5.5	6.0	6.5
2. Бег 60 м	10.1	10.6	11.2	10.5	11.0	11.5
3. Челночный бег (4x10 м)	11.5	12.0	12.5	11.7	12.2	12.7
4. Прыжок в длину с	185	175	160	175	160	145
5. Подтягивание	5	3	1	15	10	9
6. Упражнение на пресс	30	20	10	25	15	10
7. Прыжок со скакалкой (1 мин)	110	100	90	120	110	100
8. Прыжок в длину с	340	300	260	300	360	220
9. Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10. Метание мяча (150 г)	34	27	20	21	17	14
11. 6-минутный бег	1185	1090	995	1085	1015	945
12. Отжимания	22	18	14	15	12	9
13. Приседания	190	160	110	130	100	90
14. Кросс 500м (300м)	1.50	2.05	2.20	1.15	1.20	1.35
15. Кросс 1000м	4.40	5.05	5.30	5.20	5.45	6.10
16. Кросс 1500м	7.50	8.10	8.30	8.20	8.40	9.00
17. Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
18. Бег на лыжах 2 км	14.00	15.00	16.00	15.00	16.00	17.00

Уровень физической подготовленности 6 класс

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30м	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2. Бег 60м	9.8	10.3	11.1	10.3	10.6	11.2
3. Челночный бег (4x10 м)	10.9	11.4	11.9	11.2	11.7	12.2
4. Прыжок в длину с места	190	180	170	180	165	150
5. Подтягивание	6	4	2	17	14	9
6. Упражнение на пресс	30	20	10	25	20	10
7. Прыжок со скакалкой (1 мин)	115	105	95	125	115	105
8. Прыжок в длину с разбега	340	320	270	310	280	230
9. Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10. Метание мяча (150г) г)	36	29	21	23	18	15
11. 6-минутный бег	1330	1210	1080	1180	1055	930
12. Отжимания	25	20	15	16	13	10
13. Приседания	190	170	100	140	105	95

14.	Кросс 500 м (300 м)	1.45	2.00	2.15	1.10	1.15	1.30
15.	Кросс 1000м	4.30	4.55	5.20	5.00	5.25	5.50
16.	Кросс 1500 м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
17.	Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
18.	Бег лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

Уровень физической подготовленности 7 класс

Контрольные упражнения	показатели					
	Мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м	5.0	5.2	5.6	5.3	5.6	5.8
2. Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3. Челночный бег (6x10 м)	16.7	17.7	18.7	17.8	19.0	20.2
4. Прыжок в длину с места	195	185	170	185	170	155
5. Подтягивание	9	6	3	19	13	11
6. Упражнение на пресс	35	25	15	30	25	15
7. Прыжок со скакалкой (1 мин)	120	110	100	130	120	110
8. Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
9. Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
10. Метание мяча (150г)	38	32	25	26	21	17
11. 6-минутный бег	1350	1230	1100	1200	1100	950
12. Отжимания	30	25	20	16	13	10
13. Приседания	180	150	100	150	100	90
14. Кросс 500 м (300 м)	1.40	1.55	2.10	1.05	1.10	1.25
15. Кросс 1000 м	4.20	4.45	5.10	4.50	5.15	5.40
16. Кросс 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
17. Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	7.30
18. Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Уровень физической подготовленности 8 класс

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1. Бег 30м	4.9	5.1	5.5	5.1	5.4	5.8
2. Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3. Челночный бег (6x10 м)	16.2	17.2	18.2	17.5	18.5	20.1
4. Прыжок в длину с места	205	180	175	190	175	160
5. Подтягивание	11	8	5	17	13	8
6. Упражнение на пресс	40	30	20	35	30	20
7. Прыжок со скакалкой (1мин)	125	115	105	135	125	115
8. Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
9. Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
10. Метание мяча (150 г)	40-	35	28	27	22	18
11. 6-минутный бег	1385	1240	1115	1250	1130	980
12. Отжимания	32	28	22	18	15	12
13. Приседания	200	160	100	160	110	90
14. Кросс 500м (300м)	1.35	1.50	2.05	1.00	1.05	1.20
15. Кросс 1000м	3.50	4.25	4.50	4.40	5.05	5.30
16. Кросс 2000м	9.00	9.40	10.40	10.30	11.50	12.3
17. Бег на лыжах 1 км	5.30	6.30	7.00	6.00	6.30	7.30
18. Бег на лыжах 2 км	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.3
19. Бег на лыжах 3 км	17.00	18.00	19.00	18.00	19.00	20.0

Уровень физической подготовленности 9 класс

Контрольные упражнения	показатели					
	девочки					
		«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м	4.8	5.0	5.3	5.1	5.4	5.8
2. Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.1	10.5
3. Челночный бег (10x10 м)	27.2	29.0	31.0	30.5	31.7	33.0
4. Прыжок в длину с места	220	200	195	195	180	170
5. Подтягивание	13	10	7	16	12	6
6. Упражнение на пресс	45	35	25	35	30	20
7. Прыжок со скакалкой (1мин)	130	120	100	140	130	120
8. Прыжок в длину с разбега	430	380	330	360	330	240
9. Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
10. Метание мяча	45	40	31	28	23	18
11. 6-минутный бег	1345	1245	1145	1300	1150	1000
12. Отжимания	35	30	25	20	18	14
13. Приседания	210	160	100	170	130	90
14. Кросс 500м	1.30	1.45	2.00	0.55	1.00	1.10
15. Кросс 1000м	3.55	4.15	4.40	4.40	5.05	5.30
16. Кросс 2000 м	8.50	9.20	10.45	10.00	11.30	12.30
17. Бег на лыжах 2 км	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00

18.	Бег на лыжах 3 км	16.30	17.30	18.30	17.30	19.30	29.30
-----	-------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

юноши и девушки 7 - 9 классов, (13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

