

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ю.Титова

Приказ № 130 от «29» августа 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для основного общего образования
уровень базовый

Срок реализации 5 лет

Разработчик программы: Артемьева Ольга Васильевна
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»
протокол № 14 от «29» августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР
Е.В.Филина
«22» 2018 года

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 3/15 от 28.10.2015)

Предмет физическая культура изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за 5 лет обучения составляет 525 часов:

1. Рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часа в год, 3 часа в неделю

2. Рабочая программа для 6 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часа в год, 3 часа в неделю

3. Рабочая программа для 7 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часа в год, 3 часа в неделю

4. Рабочая программа для 8 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часа в год, 3 часа в неделю

5. Рабочая программа для 9 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часа в год, 3 часа в неделю

6. Учебник: Физическая культура. 5,6,7 классы, под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014.

Учебник: Физическая культура. 5,6,7 классы, под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа содержит:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- 3) тематическое планирование.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:	Метапредметные:
-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их	-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

организации и проведении;	
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;	-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

	мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений	-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	

Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-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,	-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

развития физических качеств;	
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	-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;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-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;	-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
-классифицировать физические упражнения по их	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с

функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
-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.	

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила

спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: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).

¹

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний	В процессе занятий				
2.	Спортивные игры	27	27	27	27	27
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
4.	Легкоатлетические упражнения	33	33	33	33	33
5.	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
6.	Резервные уроки	3	3	3	3	3
7.	Итого:	105	105	105	105	105

Поурочно-тематическое планирование 8 класс

№ уро ка	Тема урока	Количе ство часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
I-четверть (27 ч.)			
Легкая атлетика(18 часов)			
1	Инструкция по ТБ. Низкий старт	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
2-4	Бег с ускорением.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	Скоростной бег до 70 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
6-9	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. КДП – длина с места.	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО
10-13	Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
14-15	Длительный бег.	2	
16-17	Кросс до 20 мин. КДП-6-мин.бег	2	
18	Развитие выносливости.	1	
Баскетбол (9 часов)			
19	Правила техники безопасности. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20-21	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	2	
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками	2	
24-25	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	2	
26-27	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	противодействием.		
II-четверть (21 ч.)			
Баскетбол (3 часа)			
28	Перехват мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29-30	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	2	
Гимнастика (18 часов)			
31	Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м) кувырок вперед и назад (д).	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
32-33	Длинный кувырок (м) мост и поворот в упор (д).	2	
34-35	«Мост» из положения, стоя с помощью (д). Стойка на голове и руках (м).	2	
36	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований	1	
37-41	Освоение и совершенствование висов и упоров.	5	
42-43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО
44	Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами	1	
45-48	Освоение опорных прыжков	4	

III-учебная четверть (30ч.)			
Лыжная подготовка (24 часа)			
49	Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека
50-53	Строевые приёмы на лыжах. По переменный двухшажный ход.	4	
54	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение на лыжах до 4.5 км.	1	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО
55-58	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	4	
59-64	Коньковый ход	6	
65-68	Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот плугом.	4	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
69-71	Прохождение дистанции 4,5 км на результат	3	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО
72	Прохождение дистанции 4,5 км на результат	1	

Волейбол (6 часов)

73-74	Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75-78	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание кулаком через сетку.	4	

IV-четверть (24 ч.)**Волейбол (9 часов)**

79-81	Нижняя прямая подача мяча через сетку . Прием подачи.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82-84	Прямой нападающий удар.	3	
85-87	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Легкая атлетика(15 часов)

88-91	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60. КДП.	4	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
-------	--	---	--

92-95	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. КДП.	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
96-98	Метание малого мяча на дальность. КДП.	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
99-100	Длительный бег. КДП.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
101	Развитие выносливости.	1	
102	Итоговый урок	1	
103-105	Резервное время. Подготовка к сдаче норм ГТО		

Лист корректировки учебной программы

[illegible]