
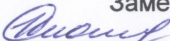


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Ишима»

РАССМОТРЕНО на ШМО
Руководитель ШМО
 И.А.Кисляк
Протокол №5 от 29.12.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Н.В. Онаприук
30.12.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
 Н.П. Долженко
Приказ № от 11.01.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по физической культуре
5-9 классы

2020-2021 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение следующих целей и результатов освоения образовательной программы на уровне основного общего образования:

Личностные результаты

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

(готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

При изучении учебного предмета обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
 - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
 - определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
 - соотносить свои действия с целью обучения.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
 - принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
 - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
 - выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; выпускник научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; научится 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, научится:

- 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;
- 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;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; научится тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а именно

- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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.

Предметные результаты 5 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 6.3 сек. мальчики и 6.4 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 9.7 сек. мальчики и 10.1 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 140 см. мальчики и 130 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 900 метров за 6 минут мальчики и 700 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 2 см. мальчики и 4 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 1 повторение мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 4 повторения девочки.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 3 ступени.

Предметные результаты 6 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 6.0 сек. мальчики и 6.3 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 9.3 сек. мальчики и 10.0 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 145 см. мальчики и 135 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 950 метров за 6 минут мальчики и 750 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 2 см. мальчики и 5 см. девочки; силовых

способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 1 повторение мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 4 повторения девочки.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 3 ступени.

Предметные результаты 7 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.9 сек. мальчики и 6.2 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 9.3 сек. мальчики и 10.0 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 150 см. мальчики и 140 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1000 метров за 6 минут мальчики и 800 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 2 см. мальчики и 6 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 1 повторение мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

Предметные результаты 8 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.8 сек. мальчики и 6.1 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 9.0 сек. мальчики и 9.9 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 160 см. мальчики и 145 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1050 метров за 6 минут мальчики и 850 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 3 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 2 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

Предметные результаты 9 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.5 сек. мальчики и 6.0 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 8.6 сек. мальчики и 9.7 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 175 см. мальчики и 155 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1100 метров за 6 минут мальчики и 900 метров за 6 минут

девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 4 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 3 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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.

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). Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

История и современное развитие физической культуры

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. История развития Ишимского и Тюменского спорта. Победители и призеры Олимпийских игр – наши земляки. 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.

Физическая культура человека

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).

Техника безопасности

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правила поведения на уроках в спортивном зале, на открытых площадках, в домашних условиях.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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). 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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).

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 физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Вид. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения (бег «с высоким подниманием бедра», «сгибая ноги назад», «с прямыми ногами вперёд», «с прямыми ногами назад» «многоскоки», «колесо», «бег в шаге», «бег через шаг в шаге» на правую, левую) и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. 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. Пробегание отрезков 30, 60, 500, 1000 метров на время. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Вид. Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Вид. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

«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.

«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.

«Волейбол»

Стойки волейболиста. Перемещения. Перемещения в сочетании с техническими приёмами. Верхняя и нижняя передачи двумя руками на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах. Нижняя боковая, прямая, верхняя прямая подачи мяча с 6-9 метров от сетки. Нападающий удар с места, в прыжке, скидка. Блокирование, с места, после перемещения. Приём подачи, защитные действия при нападающем ударе. Техничко-тактические действия в нападении, защите.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки»; «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Вид. Лыжная подготовка.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Вариативный блок.

Вид. Общая физическая подготовка.

Включает в себя комплексы упражнений на развитие всех физических качеств: сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость координацию, с учетом сенситивных периодов развития человека, в том числе средствами кроссовой подготовки. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Особенности кроссового бега. Техника бега по различным поверхностям. Преодоление препятствий. Особенности дыхания во время кроссового бега. Преодоление подъёмов, спусков. Бег по среднепересеченной местности, гладкий бег.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего 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), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- 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 проходят 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. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3 по 10 метров Бег с высокого старта на результат 30, 60 метров Бег 500 – 1000 метров на результат Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега на результат Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-6 шагов разбега на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-6 шагов разбега на результат Метание малого мяча (150 грамм) с 2-3 шагов разбега, на дальность. Метание малого мяча (150 грамм) с 2-3 шагов разбега, на дальность. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности	1

	занятий. <i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и в парах. Кувырок вперед, назад «Длинный» кувырок Стойка на лопатках без помощи рук Выпрыгивание прогнувшись, равновесие. «Мост» Акробатическая комбинация Подвижные игры	9
3	Спортивные игры .	16
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Удар по воротам Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Футбол. Удар по воротам Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Баскетбол. Стойки и перемещения. Ведение мяча правой, левой рукой Баскетбол. Передача двумя руками от груди и ловля мяча Баскетбол. Бросок в кольцо одной, двумя руками. Баскетбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Баскетбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Волейбол. Стойки и перемещения Передача двумя руками сверху Волейбол. Передача двумя руками снизу Волейбол. Нижняя боковая, нижняя прямая подача с 6-7 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	13
4	Лыжная подготовка	12

	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Изученных лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход Попеременный четырехшажный ход. Спуском в высокой, низкой, средней стойке ;и подъёмом «ёлочкой».,»лесенкой» Торможение «плугом». Повороты переступанием. Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 1,5 км., 2 км.	9
5	Общая физическая подготовка	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Формирование сборной команды класса для участия в фестивале ГТО для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	7
Итого		68

6 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Специальные беговые упражнения Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Челночный бег 3 по 10 метров Бег с высокого старта на результат 30, 60 метров Бег 500 – 1000 метров на результат Прыжок в длину с 5-10 шагов разбега на результат Прыжок в длину с 5-10 шагов разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-10 шагов разбега на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-10 шагов разбега на результат Метание малого мяча (150 грамм) с 5-6 шагов разбега, на дальность. Метание малого мяча (150 грамм) с 5-6 шагов разбега, на дальность. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и в парах.	9

	<p>Кувырок вперед, назад «Длинный» кувырок в сочетании с обычным, кувырок назад Стойка на лопатках без помощи рук Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 180 градусов, равновесие. «Мост» Акробатическая комбинация Подвижные игры</p>	
3	Спортивные игры .	16
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Перемещения и стойки. Ведение мяча. Футбол. Передача носком, внутренней стороной стопы и остановка мяча Футбол. Удар по воротам после дриблинга Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Баскетбол. Стойки и перемещения. Передача одной рукой от груди и ловля мяча Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления Баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой, с отскоком от щита. Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Волейбол. Стойки и перемещения Волейбол. Передача двумя руками сверху с перемещением Волейбол. Передача двумя руками снизу с перемещением Волейбол. Нижняя боковая, нижняя прямая подача с 9 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».</p>	13
4	Лыжная подготовка	12
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i>	1

	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Одновременный двухшажный и бесшажные ходы Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход Подъемом «ёлочкой» Повороты переступанием. Игры «Остановка рывком», «С горки на горку» Эстафеты с передачей палочек Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 1,5 км., 2 км, 3 км.	9
5	Общая физическая подготовка	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Преодоление препятствий. Техника кроссового бега. Бег в сочетании с ходьбой до 10 минут	7
Итого		68

7 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i>	2

	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3 по 10 метров Бег с высокого старта на результат 30, 60 метров Бег 500 – 1000 метров на результат Прыжок в длину с 5-10 шагов разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-10 шагов разбега на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 5-10 шагов разбега на результат Метание малого мяча, гранаты (150 грамм) с 5-6 шагов разбега, на дальность. Метание малого мяча, гранаты (150 грамм) с 5-6 шагов разбега, на дальность. Эстафетный бег. 4 по 60 Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед, назад Кувырок прыжком Стойка на голове с согнутыми ногами (юноши) Мост из положения стоя (девушки) Наклон вперед прогнувшись(юноши)	9

	Боковое равновесие (девушки) Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Акробатическая комбинация. Подвижные игры	
3	Спортивные игры .	16
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Перемещения и стойки. Дриблинг Футбол. Длинная передача и обработка мяча Футбол. Удар по воротам после обработки мяча Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Баскетбол. Стойки и перемещения. Баскетбол. Передача одной рукой от груди и ловля мяча Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости Баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой, с отскоком от щита, штрафной бросок. Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Волейбол. Стойки и перемещения. Передача двумя руками сверху после перемещения Волейбол. Передача двумя руками снизу после перемещения Волейбол. Верхняя прямая подача с 6-7 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	13
4	Лыжная подготовка	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i>	9

	<p>Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Повороты на месте махом Игры «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием». Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 3 км., 5 км.</p>	
5	Общая физическая подготовка	10
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Преодоление препятствий. Техника кроссового бега. Бег в сочетании с ходьбой до 10 минут</p>	7
Итого		68

8 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i>	1

	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Челночный бег 3 по 10 метров</p> <p>Бег с низкого старта на результат 30, 60 метров</p> <p>Пробегание отрезков 200, 400 метров</p> <p>Бег 1000 метров на результат</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат</p> <p>Прыжок в длину с места на результат</p> <p>Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат</p> <p>Метание малого мяча, гранаты (150 грамм) с разбега, на дальность.</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки</p> <p>Эстафетный бег. 4 по 60</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата</p> <p>Обще развивающие упражнения.Кувырок вперед в стойку на лопатках</p> <p>Стойка на голове с прямыми ногами (юноши)</p> <p>Кувырок назад в полушпагат (девушки)</p> <p>Наклон вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Боковое равновесие (девушки)</p> <p>Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 180 градусов ноги врозь</p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Композиции ритмической гимнастики</p>	9

3	Спортивные игры .	16
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Удар головой Дриблинг Футбол. передача в «стенку» и обработка мяча в одно касание Футбол. Удар по воротам в одно касание Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Баскетбол. Стойки и перемещения. Различные виды передач и ловли мяча Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, финты Баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой, с отскоком от щита, штрафной бросок, броски «с точек» Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Волейбол. Нападающий удар с места Волейбол. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах Волейбол. Передача двумя руками снизу во встречных колоннах Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	13
4	Лыжная подготовка	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	9

	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход Повороты переступанием. Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам» Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 3 км., 5 км.	
5	Общая физическая подготовка	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	7
Итого		68

9 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная</i>	15

	<p><i>деятельность</i>):</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Челночный бег 3 по 10 метров</p> <p>Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров</p> <p>Пробегание отрезков 200, 400 метров</p> <p>Бег 1500 метров на результат</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат</p> <p>Прыжок в длину с места на результат</p> <p>Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат</p> <p>Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность.</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки</p> <p>Эстафетный бег. 4 по 100</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата</p> <p>Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры</p> <p>Различные виды кувырков</p> <p>Стойка на голове с прямыми ногами силой (юноши)</p> <p>Кувырок назад в полушпагат (девушки)</p> <p>Разновидности равновесий</p> <p>Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов</p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Композиции ритмической гимнастики</p>	9
3	Спортивные игры .	16
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической</p>	2

	культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Различные соединения технических действий Футбол. Тактика защиты и нападения Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Баскетбол. Различные соединения технических действий Баскетбол. Тактика защиты и нападения Баскетбол. Дриблинг Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер». Волейбол. Нападающий удар в прыжке Волейбол. Блокирование одиночное и двойное Волейбол. Техничко-тактические действия в защите Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	13
4	Лыжная подготовка	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Попеременный четырехшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклонов Преодоление контр уклонов	9

	<p>Коньковый ход</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	
5	Общая физическая подготовка	10
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут</p>	7
Итого		68