Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

средняя общеобразовательная школа № 65

имени героя Советского Союза Корницкого Михаила Михайловича

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 26 августа 2015 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_Ж.К. Нагимулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ / ОБЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень образования 5-7 класс \_основное общее образование (5-7классы)

Количество часов \_\_306 часов

Учитель Светличная Елена Николаевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

авторских программ «Физическая культура», 5-9 класс, Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2012.- 2-е издание и программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 классы А.Т.Смирнова., Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2012г.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа « Физическая культура для 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта второго поколения на основе авторской программы физического воспитания учащихся 5-7классов: Физическая культура, Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.- Москва: Просвещение,2012 г.- 2-е издание, с требованиями ФГОС ООО.

Курс «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов рассчитан на 102 часа ( 3 часа в неделю) из них 75 часов базовая часть , 27 часов вариативная часть. В базовой части предусмотрено 18 часов лыжной подготовки, что в региональных условиях невозможно. Данные часы целесообразнее распределить на кроссовую подготовку, что позволит решить нам основные задачи физического воспитания школьников. Кроссовая подготовка берётся из раздела лёгкой атлетики. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Такое распределение учебного материала содействует дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных ( скоростных, скоростно - силовых, выносливости) и координационных способностей ( к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве и чувству ритма); способствует воспитанию у учащихся морально- волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливания.

**Цели:**

Формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях, понимание важности сбережения личного здоровья, принятие ценностей гражданского общества, антитерористическое поведение, отрицательное отношение к приему психоактивных веществ.

**Задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* формирование модели безопасного поведения в повседневной жизни;
* формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
* выработка антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к псих активным веществам и асоциальному поведению.

**II. Распределение учебного материала по курсу**

**« Физическая культура/ Основы безопасности жизнедеятельности», 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного  материала | Авторская программа | Рабочая программа |
|  |  |  |  |
| 1. | Основы знаний по ОБЖ и физкультуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ | 75 часа | 75 часов |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 21час | 21 час |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 18 часов | \*\*\*\*\*\* |
| 2.4 | Спортивные игры | 18 часов | 18 часов |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | \*\*\*\*\* | 18 часов |
| 3. | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 27 часов | 27 часов |
| 3.1 | Спортивные игры |  | 18 часов |
| 3.2 | Лёгкая атлетика |  | 9 часов |
|  | Количество часов за год | 102 часа | 102 часа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основы безопасности жизнедеятельности | | | |
| I | Основы комплексной безопасности | 11 | 2 |
| II | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуации. | 4 | 2 |
| III | Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации | 7 | 2 |
| IV | Основы здорового образа жизни. | 5 | 3 |
| V | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 8 | 2 |
|  | Итого: | 35 часов | 11 часов |

**Распределение учебного материала по курсу**

**« Физическая культура/ Основы безопасности жизнедеятельности», 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного  материала | Авторская программа | Рабочая программа |
|  |  |  |  |
| 1. | Основы знаний по ОБЖ и физкультуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ | 75 часа | 75 часов |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 21час | 21 час |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 18 часов | \*\*\*\*\*\* |
| 2.4 | Спортивные игры | 18 часов | 18 часов |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | \*\*\*\*\* | 18 часов |
| 3. | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 27 часов | 27 часов |
| 3.1 | Спортивные игры |  | 18 часов |
| 3.2 | Лёгкая атлетика |  | 9 часов |
|  | Количество часов за год | 102 часа | 102 часа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основы безопасности жизнедеятельности | | | |
| I | Основы комплексной безопасности | 11 | 2 |
| II | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуации. | 4 | 2 |
| III | Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации | 7 | 2 |
| IV | Основы здорового образа жизни. | 5 | 3 |
| V | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 8 | 2 |
|  | Итого: | 35 часов | 11 часов |

**Распределение учебного материала по курсу**

**« Физическая культура/ Основы безопасности жизнедеятельности», 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного  материала | Авторская программа | Рабочая программа |
|  |  |  |  |
| 1. | Основы знаний по ОБЖ и физкультуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ | 75 часа | 75 часов |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 21час | 21 час |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 18 часов | \*\*\*\*\*\* |
| 2.4 | Спортивные игры | 18 часов | 18 часов |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | \*\*\*\*\* | 18 часов |
| 3. | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 27 часов | 27 часов |
| 3.1 | Спортивные игры |  | 18 часов |
| 3.2 | Лёгкая атлетика |  | 9 часов |
|  | Количество часов за год | 102 часа | 102 часа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основы безопасности жизнедеятельности | | | |
| I | Основы комплексной безопасности | 16 | 4 |
| II | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций | 8 | 2 |
| III | Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации | 4 | 1 |
| IV | Основы здорового образа жизни | 3 | 2 |
| V | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 3 | 2 |
|  | Итого: | 34 часов | 11 часов |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура», ОБЖ изучается с 5 по 7класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 306ч на три года обу­чения (по 3 ч в неделю). Программа по физической культуре интегрированная с ОБЖ.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;
* 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнооб­разных форм

разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики****.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не.

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Кроссовая подготовка.*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Уровень развития физической культуры учащихся,**

**окончивших среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
* Роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности.
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры.
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности.
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, из оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма м оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы первой помощи при травмах и ушибах;
* Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30м  Бег 60 м с высокого старта | 5,6с  9,2 с | 6,0с  10,2 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине,рукиза головой,ко-во раз. | 10 раз  -----  180см  22 | -----  14 раз  165 см  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков,с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень,м. | 10.0  12.0 | 14.0  10.0 |

**III. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.**

1. Физическая культура, Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.,5-9 классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. -2-е издание Москва, « Просвещение», 2012год.
2. «Физическая культура», учебник для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. Москва, «Просвещение», 2011год.
3. «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);
4. Тестовый контроль 5-9 классы,2-е издание, В.И.Лях. – Москва, «Просвещение»,2009 г.
5. « Настольная книга учителя физической культуры», автор
6. Г.И. Погадаев, Москва, Физкультура и спорт, 2011 год.

Образовательные Интернет – ресурсы.

[Интернет-ресурсы по физической культуре](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

* http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
* ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

* http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа
* http://www.sportreferats.narod.ru/
* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по** **физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
* [Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info...](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php%3FID%3D15106) Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. … Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru›[Ресурсы](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.nlr.ru/res/)›[…sport/about.php](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.nlr.ru/res/inv/guideseria/sport/about.php)

* [Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.uforum.uz/showthread.php%3Ft%3D3926)Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 [Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты...](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.bestreferat.ru/referat-category-23-36.html) Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура"  
  [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm)
* Журнал "Теория и практика физической культуры"  
  [http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm)
* Правила различных спортивных игр  
  [http://sportrules.boom.ru/](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//sportrules.boom.ru/)
* 'Спортивные ресурсы в сети   
  Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php
* [Каталог образовательных интернет-ресурсов](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edu.ru/modules.php%3Fop%3Dmodload%26amp;name%3DWeb_Links%26amp;file%3Dindex%26amp;l_op%3Dviewlink%26amp;cid%3D1831)**Физическое** **воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное … **ФизкультУРА**: образовательный проект **по** **физической** **культуре** На сайте публикуются статьи **по** **физической** **культуре**: о... [edu.ru](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edu.ru/" \t "_blank)›[modules.php…](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edu.ru/modules.php%3Fop%3Dmodload%26amp;name%3DWeb_Links%26amp;file%3Dindex%26amp;l_op%3Dviewlink%26amp;cid%3D1831)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры/ОБЖ МБОУ СОШ № 65  от «26» августа 2015года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козленко О.Н. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.В. Умикашвили  «26» августа 2015 года |