

Утверждена приказом  
директора школы  
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности

# "Общая Физическая Подготовка"

6,8класс

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Шлаузер И.А., учитель физкультуры

с. Ребриха

2023 г.

### **Пояснительная записка**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять

- здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Будут знать:**

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

#### **Будут уметь:**

- провести специальную разминку;
- овладеют основами судейства;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

### **Способы проверки результативности**

- Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.
- Разовьют коммунибельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 1 раз в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядные пособия. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
  - соревновательный;
  - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. **Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.**

**Форма проведения занятий:** очная, индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- - Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- - Восстановительные мероприятия.
- - Участие в матчевых встречах.
- - Участие в соревнованиях.
- - Зачеты, тестирования.

### **Принципы организации занятий**

- 1. Принцип доступности и индивидуализации.
- 2. Принцип постепенности.
- 3. Принцип систематичности и последовательности.
- 4. Принцип сознательности и активности.
- 5. Принцип наглядности.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	<b>Всего</b>	<b>34</b>



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО  
МАТЕРИАЛА  
Группа ОФП 8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	<a href="http://www.it-n.ru/comm">http://www.it-n.ru/comm</a>
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	<a href="http://www.it-n.ru/comm">http://www.it-n.ru/comm</a>
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.opencla">http://www.opencla</a>
6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	<a href="http://www">http://www</a>
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	<a href="http://www">http://www</a>
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	

12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	<a href="http://ww">http://ww</a>
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	<a href="http://ww">http://ww</a>
14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	<a href="http://ww">http://ww</a>
16.	БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	<a href="http://www.i">http://www.i</a>
17.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.f">http://www.f</a>
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	<a href="http://www.i">http://www.i</a>
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	<a href="http://">http://</a>
20.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	
21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	<a href="http://www.i">http://www.i</a>
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	<a href="http://www.">http://www.</a>
23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	<a href="http://www.f">http://www.f</a>
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	<a href="http://www.i">http://www.i</a>
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	<a href="http://www.">http://www.</a>

26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и забивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	<a href="http://www.i">http://www.i</a>
28.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги	1	<a href="http://www.openc">http://www.openc</a>
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	<a href="http://www.">http://www.</a>
32.		ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
33.	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.		1	<a href="http://www.">http://www.</a>
34.	О.Р.У.. Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.		1	<a href="http://">http://</a>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	<a href="http://www.openclaw.it-">http://www.openclaw.it-</a>
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	<a href="http://www.it-">http://www.it-</a>
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.it-">http://www.it-</a>
6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>

7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.opencl...">http://www.opencl...</a>
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	<a href="http://ww...">http://ww...</a>
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	<a href="http://ww...">http://ww...</a>
12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	<a href="http://ww...">http://ww...</a>
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	<a href="http://ww...">http://ww...</a>
14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
16.	БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	<a href="http://www.i...">http://www.i...</a>
17.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.f...">http://www.f...</a>
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	<a href="http://www...">http://www...</a>
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	
20.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	<a href="http://www.i...">http://www.i...</a>
21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	<a href="http://www.f...">http://www.f...</a>

23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	<a href="http://www.">http:// www.</a>
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	<a href="http://www.i">http:// www.i</a>
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	<a href="http://www.">http:// www.</a>
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	<a href="http://www.i">http:// www.i</a> <a href="http://t-n.ru/communities.">t- n.ru/co mmun ities.</a>
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	<a href="http://www.">http:// www.</a>
28.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	<a href="http://www.fizkult-">http:// www.f izkult-</a>
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги	1	<a href="http://www.it-">http:// www. it-</a>
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	

32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	<a href="http://www.">http:// www.</a>
33.		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	<a href="http://www.">http:// www.</a>
34.		О.Р.У.. Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	<a href="http://">http://</a>

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).