

Приложение № 20
к Основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ ПГО «СОШ п. Зюзельский»,
утвержденной приказом
МБОУ ПГО «СОШ п. Зюзельский»
от 29.08.2018 г. № 1

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
(ФГОС ООО)

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. **Личностные результат:** представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно не персонифицированной информации.

2. **Метапредметные результаты:** представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. **Предметные результаты:** представлены в соответствии с группами результатов учебного предмета, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающимися.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно не персонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные

результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.
2. Ответственное отношение к учению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
5. Освоенность 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических способностей.
6. Развитость морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
7. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
8. Сформированность 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.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
11. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На уроках по учебному предмету «Физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят 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 дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура», обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, как особой формы учебной работы. Способствующей воспитанию: самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задачи средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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 (заявлять целевые ориентиры, ставить 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 (выполнения проекта, 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 технологии решения практических задач определенного класса;

- 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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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, различая результат и способы действий;

- 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:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

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 двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- 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 общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, 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;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих предметную область;

- 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/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или 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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- 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 природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- 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 (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) 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 учебное 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.

11. 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 речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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 «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ), мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ, словарей и других поисковых систем;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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;

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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

Физическая культура человека.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Способы вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Стили и виды плавания.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5 класс**

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		11
1	Иструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на среднии и короткие дистанции.	1
2	Бег 30 м, с учетом времени.	1
3	Бег 60 м, с учетом времени.	1
4+5	Кроссовая подготовка.	2
6-7	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	2
8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
9-10	Бег на средние дистанции	2
11	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал., 1000 м., дев.	1
Спортивные игры (баскетбол)		14
12	Иструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.	1
13-14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2
15-16	Передачи мяча на месте и в движении.	2
17	Передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением	1
18	Штрафные броски.	1
19	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой	1
20	Бросок мяча по кольцу по кольцу.	1
21	Ведение мяча «змейкой»	1
22	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
23	Бросок мяча одной рукой с места	1
24	Бросок мяча одной рукой в прыжке, двумя руками от головы	1
25	Игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по правилам.	1
Гимнастика с элементами акробатики		17
26	Иструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	
27	Два кувырка вперед.	
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	
29	Кувырок впередноги скрестно, стойка на лопатках.	
30	Упражнения на разновысоких брусьях.	
31	Комбинация на гимнастических брусьях.	1
32	Упражнения на гтмнастической перекладине.	
33	Акробатика, Лазание по канату.	1

34	Акробатика: Кувырки. Лазание по канату. Строевые упражнения	1
35	Акробатика: Перевороты. Строевые упражнения	1
36	Акробатика: Прыжки с поворотами. Строевые упражнения	1
37	Акробатическая комбинация	1
38-39	Комбинация на гимнастической перекладине.	4
40-41	Упражнения на высокой перекладине.	4
42	Опорные прыжки	3
	Спортивные игры 7	
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
44,45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2
46	Передача одной рукой от плеча.	1
47	Ведение мяча правой левой рукой.	1
48	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
49	Игра в баскетбол.	1
	Лыжная подготовка	24
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Прохождение 1000 м..	1
51-53	Попеременно двухшажный ход.	3
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный двухшажный ход	1
56	Попеременные ходы	1
57	Лыжные гонки 1 км	1
58	Подъем на склон"елочкой"спуск в основной стойке.	1
59	Прохождение 2000 м. в среднем темпе.	1
60	Переход с хода на ход. Коньковый ход	1
61	Одновременно одношажный ход.	1
62	Поворот переступанием.подъем "елочкой"	1
63,64	Коньковый ход	2
65,66	Спуски и подъемы, торможения и повороты	2
67	Прохождение дистанции 3 км	1
68	Лыжные гонки 3км.	1
69	Прохождение дистанции 4 км.	1
70	Эстафета	
71	Спуск со склона в основной стойке подъем елочкой.	
72	Прохождение 1000 м.с соревновательной скоростью.	
73	Переход с одного хода на другой.	
	Спортивные игры волейбол	13
74	Инструктаж. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча.	1
75-76	Передачи мяча двумя руками снизу.	2
77-78	Передачи мяча двумя руками сверху	2
79	Передачи мяча двумя руками снизу в парах	1
80	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
81	Передача мяча через сетку с места и в прыжке	1
82	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
83	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
84	Верхняя прямая подача, учебная игра в волейбол	1
85	Верхняя и нижняя прямая подача, учебная игра в волейбол	1
86	Учебная игра в волейбол по правилам.	1
	Физическая культура как область знаний	1
87	История развития «волейбола»Волейбол в России	
	Легкая атлетика	10
89	. Правила поведения и техники безопасности. Прыжки в высоту с разбега	1

90	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
91	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1
92	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
93	Спринтерский бег. Барьерный бег.	1
94	Бег на 60, 100 м. Барьерный бег.	1
95	Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба.	1
96	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал. 1000 м., дев.	1
97	Бег на длинные дистанции.	1
98	Кроссовый бег.	1
	Спортивные игры футбол	4
99	ИОТ № 88. Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
100	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
101	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
102	Игра в футбол.	1

6 класс

№ Урока	Раздел, тема урока.	Кол- во часов.
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на среднии и короткие дистанции.	1
2	Спринтерский бег	1
3-4	Эстафетный бег	2
5	Бег на результат 60 м	1
6-7	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	2
8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
9-10	Бег на средние дистанции	2
11	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал., 1000 м., дев.	1
12-13	Кроссовый бег.	2
	Спортивные игры: Волейбол	18
14	ИОТ № 86. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча.	1
15	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах	1
16	Передача мяча через сетку с места и в прыжке	1
17	Отбивание мяча одной рукой	1
18	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
19-20	Приём мяча, отражённого сеткой.	2
21	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
22	Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи	1
23-24	Прямой нападающий удар. Блокирование.	2
25	Взаимодействие 3-х игроков. Учебная игра в волейбол	1
26-28	Технические приемы и тактические действия в волейболе	3
29-31	Учебная игра в волейбол по правилам.	3
	Акробатика с элементами гимнастики	18
32	Инструктаж. Акробатика. Кувырки. Лазание по канату. Строевые упражнения	1
33	Акробатика. Кувырки. Лазание по канату. Строевые упражнения	1
34-35	Акробатика. Стойки. Лазание по канату.	2
36	Акробатика. Прыжки с поворотами. Строевые упражнения	1
37	Акробатика. Перевороты.	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Ритмическая гимнастика.	1

41-42	Упражнения на брусьях, бревне.	2
43	Акробатическая комбинация на брусьях, бревне.	1
44-45	Упражнения на высокой перекладине.	2
46	Акробатическая комбинация на высокой перекладине.	1
47-49	Опорные прыжки через гимнастического козла.	3
	Лыжная подготовка	25
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Прохождение 1000 м.	1
51	Одновременно одношажный ход	1
52	Прохождение 1000 м. на скорость	1
53	Одновременно одношажный ход	1
54	Попеременно двухшажный ход	1
55	Прохождение 1500 м.	1
56	Попеременно двухшажный ход	1
57	Попеременно двухшажный ход	1
58	Прохождение 1000 м. на скорость	1
59	Поворот переступанием в конце спуска	1
60	Переход с попеременных хожов на одновременные	1
61	Прохождение 2000 м. со средней скоростью	1
62	Торможение	1
63	Одновременно бесшажный ход	1
64	Техника торможения боковым скольжением	1
65	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью	1
66	Лыжная эстафета	1
67	Прохождение 2000 м.	1
68	ЛЫЖная эстафета	1
69	Поворот переступанием в конце спуска.	1
70	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью	1
71	Поворот переступанием в конце спуска.	1
72	Прохождение 2000м.с соревновательной скоростью.	1
73	Торможение плугом.	1
74	Сдача норм ГТО 2000м.	1
	Спортивные игры: Волейбол	14
75	Ведение мяча с изменением скорости и напров	1
76	Передача мяча при встечном движении.	2
77	Игра в баскетбол.	1
78	Ведение мяча с изменением скорости и напров	1
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.Ведение мяча шагом ,бегом, змейкой.	1
80	Прием ипередача мяча сверху двумя руками.	2
81	Прием ипередача мяча двумя руками снизу..	2
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
83	Нижняя прямая подача.	2
84	Верхняя прямая подача.	1
85	Прием ипередача мяча сверху двумя руками.	1
86	Игра в волейбол.	1
87	Прием ипередача мяча сверху двумя руками.	1
88	Нижняя прямая подача.	
	Физическая культура как область знаний	2
89	История развития «баскетбол»	1
90	баскетбол в России	1
	Легкая атлетика	12
91	Инструктаж. Прыжки в высоту с разбега	1

92	Прыжки в высоту с разбега	1
93	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
94	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1
95	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
96	Спринтерский бег. Барьерный бег.	1
97	Бег на 60, 100 м. Барьерный бег.	1
98	Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба.	1
99	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал. 1000 м., дев.	1
100	Бег на длинные дистанции.	1
101	Кроссовый бег. Преодоление препятствий	1
102	Кроссовый бег.	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на среднии и короткие дистанции.	1
2	Бег 30 м, с учетом времени.	1
3	Бег 60 м, с учетом времени.	2
4	Эстафетный бег.	1
5	Кроссовая подготовка.	1
6	Кросс	1
7	Челночный бег 3-10.	2
8	Прыжки в длину с разбега.	1
9	Прыжки в длину с разбега.	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Метание малого мяча на дальность.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	
	Спортивные игры: Баскетбол	21
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	
15	Ведение мяча в движении.	
16	Ловля и передача мяча в движении.	
17	Развите координационных способностей.	
18	Броски мяча по кольцу с места.	
19	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	
20	Броски мяча по кольцу с места.	
21	Развите координационных способностей.	
22	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	
23	Бросок мяча со штрафной линии.	
24	Перехват мяча во время передачи мяча.	
25	Перехват мяча во время игры.	
26	Игра в баскетбол.	
	Гимнастика с элементами акробатики	14
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор присе; стойка на лопатках.	
28	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	
29	Длинный кувырок вперед.	
30	Акробатическое соединение.	
31	Сдача норм ГТО по гимнастике.	
32	Опорный прыжок через гимнастического козла.	

33	Развитие координационных способностей.	
34	Опорный прыжок через гимнастического козла.	
35	Комбинация на гимнастическом бревне.	
36	Комбинация на гимнастической перекладине.	
37	Комбинация на гимнастических брусьях.	
38	Подтягивание.	1
39	Развитие скорстно силовых способностей.	2
40	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
	Спортивные игры: баскетбол	
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
42	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
44	Бросок мяча по кольцу со штрафной линии	3
45	Бросок мяча по кольцу после ведения мяча.	3
46	Перехват мяча во время передачи.	2
47	Перехват мяча во время ведения.	
48	Повороты с мячом на месте,тактическая игра.	
49	Штрафные броски.	
50	Игра в баскетбол.	
	Лыжная подготовка	26
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Прохождение 1000 м.	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Прохождение 1000 м. в среднем темпе.	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Одновременно одношажный ход.	1
56	Прохождение 2000 м.	1
57	Попеременный двухшажный ход	1
58	Одновременно бесшажный ход.	1
59	Прохождение 3000 м.в среднем темпе.	1
60	Прохождение 1000 м. с учетом времени.	1
61	Переход с попеременного хода на одновременные.	1
62	Одновременно одношажный ход.	1
63	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
64	Одновременно одношажный ход.	1
65	Подъем на склон елочкой.Торможение плугом.	1
66	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1
67	Одновременно одношажный ход.	1
68	Подъем полуелочкой.Торможение боковым скольжением.	1
69	Одновременно одношажный ход.	1
70	Прохождение 3000 м.	1
71	Подъем полуелочкой.Торможение боковым скольжением.	1
72	Прохождение 2000м.	1
73	Прохождение 2000 м.с соревновательной скоростью.	1
74	Эстафета.	1
75	Сдача норм ГТО прохождение 2000 с учетом времени.	1
76	Прохождение 3000 м.	1
	Спортивные игры: волейбол	17
77	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
78	Перехват мяча во время передачи.	1
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.Ведение мяча шагом ,бегом, змейкой.	1

80	Верхняя прямая подача.	1
81	Верхняя прямая подача.:прием и передача мяча двумя руками.	1
82	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
83	Нижняя прямая подача.	1
84	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
85	Верхняя прямая подача.	1
86-87	Нижняя, верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	2
88-89	Игра в волейбол	2
	Физическая культура как область знаний	2
90	История развития «волейбола»	1
91	Волейбол в России	1
	Легкая атлетика	9
92	Инструктаж. Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	1
93	Прыжки в высоту с разбега.	1
94	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега.	1
95	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
96	Спринтерский бег, на результат.	1
97	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
98	Бег на средние дистанции. Метание мяча на результат	1
99	Бег на средние дистанции на результат	1
100	Развитие выносливости, бег 6 км.	1
	Спортивные игры (футбол)	2
101	Инструктаж. Правила игры в футбол и мини-футбол	1
102	Перемещения игрока. Передача, ведение мяча «змейка» Игра в футбол по правилам	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1	Иструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.Бег на среднии и короткие дистанции.	1
2	Бег 60 м, с учетом времени.	1
3	Эстафетный бег.	1
4	Кроссовая подготовка.	1
5	Прыжки в длину с разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание малого мяча на дальность.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Челночный бег 3-10.	1
	Спортивные игры: баскетбол	19
11	Иструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры.	1
12	Передвижение игрока. Ловля и передача мяча	1
13	Остановка игрока шагом, прыжком.	1
14	Броски мяча по кольцу с места	1
15	Броски мяча по кольцу после ведения.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
18	Бросок мяча по кольцу со штрафной линии.	1
19	Бросок мяча по кольцу после двух шагов.	1
20	Развите координационных способностей.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости.	1

22	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
23	Бросок мяча по кольцу со штрафной линии.	1
24	Бросок мяча по кольцу после двух шагов.	1
25	Развите координационных способностей.	1
26	Ведение мяча с изменением скорости.	1
27	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
28	Бросок мяча по кольцу после двух шагов.	1
29	Бросок мяча по кольцу после двух шагов.	1
30	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	16
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
32	Перекат назад из упора приседа в упор приседа. ния	1
33	Равновесие на одной ноге .Стойка на лопатках	1
34	Стойка на лопатках длинный кувырок вперёд.	1
35	Длинный кувырок вперёд;из стойки на лопатках перев	1
36	Стойка на голове и руках .	1
37	Коимбинация на гимнастических брусьях.	1
38	Комбинация на гимнастическом бревне	1
39	Подтягивание	1
40	Комбинация на гимнастическом бревне	1
41	Прыжок через козла ноги врозь	1
42	Опорный прижок через гимнастического козла	1
43	Опорный прыжок через козла	1
44	Сдача норм ГТО по гимнастике	1
45	Лазанье по канату в два приёма	1
46	Лазанье по канату	1
	Спортивные игры: баскетбол	7
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры .Ведение мяча.	1
48	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
49	Перехват мяча во время передачи.	1
50	Повороты с мячом.Бросок мяча по кольцу с места.	1
51	Бросок мяча по кольцу после ведения мяча.	1
52	Штрафные броски.	1
53	Игра в баскетбол.	1
	Лыжная подготовка	27
54	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовке	1
55	Прохождение 3000м. Спуски с горы в основной стойке	1
56	Прохождение 3км в среднем темпе	1
57	Одновременно одношажный ход	1
58	Прохождение 1000м на скорость	1
59	Попеременно двухшажный ход	1
60	Попеременно двухшажный ход	1
61	Прохождение 2000м с двумя ускорениями	1
62	Одновременно бешажный ход	1
63	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
64	Прохождение 3000м в среднем темпе	1
65	Торможение "плугом"	1
66	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
67	Прохождение 1000м с учетом времени	1
68	Торможение упором	1
69	Попеременно четырёх шажный ход	1
70	Прохождение 2500м	1

71	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью	1
72	Попеременно четырёхшажный ход .	1
73	Прохождение 3000м	1
74	Поворот пересступление в конце спуска .	1
75	Попеременно четырёхшажный ход.	1
76	Прохождение 1000 м на скорость .	1
78	Торможение "плугом" подъём "полуёлочкой".	1
79	Коньковый ход .	1
80	Прохождение 2000м: с учётом времени сдачи времени ГТО.	1
81	Сдача норм ГТО прохождение 3000м	1
	Спортивные игры: волейбол	5
82	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных играх. Перехват мяча во время передача мяча	1
83	Верхняя прямая подача .	1
84	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
85	Прием и передача мяча сверху двумя руками .	
86	Игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
	Спортивные игры: футбол	5
87	Правила игры в футбол и мини-футбол	1
88,89	Удар по неподвижному мячу и катящему мячу.	2
90	Остановка катящегося мяча .Игра в футбол	1
91	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол.	1
	Легкая атлетика	11
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
93	Прыжки в высоту с разбега.	1
94	Спринтерский бег.	1
95	Метание мяча.	1
96	Прыжки в длину с разбега.	1
97	Бег на средние дистанции.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1
99	Бег на средние дистанции, на результат	1
100	Бег на длинные дистанции.	1
101	Спортивная ходьба, бег на длинные дистанции на результат	1
102	Кроссовый бег.	1

9 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов
	Легкая атлетика	14
1	Инструктаж.. Спринтерский бег ИОТ-16-2016	1
2-3	Спринтерский бег. Прыжок в длину	2
4	Спринтерский бег, на результат. Метание мяча.	1
5-6	Эстафетный бег. Метание мяча	2
7	Эстафетный бег. Метание мяча на результат	1
8-9	Бег на средние дистанции.	2
10	Бег на результат 1,5 км (д) 3км. (м)	1
11-13	Бег на длинные дистанции.	3
14	Бег на результат 5км	1
	Спортивные игры: баскетбол	21

15	Инструктаж. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
16-17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	2
18	Двусторонняя игра в баскетбол	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра в баскетбол	1
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв.	1
21	Двусторонняя игра в баскетбол	1
22-24	Бросок мяча в кольцо. Взаимодействие трёх игроков.	3
25-26	Бросок мяча в кольцо с 2-х шагов. Взаимодействие трёх игроков.	2
27-29	Перехват мяча. Позиционное нападение.	3
30-32	Тактические действия игроков в нападении и защите.	3
33-34	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	2
35	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	15
36	Инструктаж. Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	1
37-38	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	2
39	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	1
40-45	Строевые упражнения. Акробатика.	6
46-48	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату.	3
49	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1
50	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
	Лыжная подготовка	14
51	Инструктаж. Попеременный двухшажный ход.	1
52-54	Переход с одновременных ходов на попеременные.	3
55	Лыжные гонки 3 км	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
57	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
58-59	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	2
60	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона.	1
61	Лыжные гонки 5км.	1
62-64	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	3
	Спортивные игры: волейбол	16
65	Инструктаж. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.	1
66-68	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.	3
69	Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача.	1
70-71	Приём мяча, отражённого сеткой. подача мяча в заданную зону	2
72-73	Приём мяча, отражённого сеткой. подача мяча в заданную зону. Игра в нападении.	2
74	Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	1
75-76	Игра в нападении. Прямой нападающий удар.	2
77	Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	1
78	Приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении.	1
79-80	Игра в волейбол по правилам	2
	Физическая культура как область знаний	2
81	История развития «волейбола»	1
82	Волейбол в России	1
	Плавание	1
83	Основные способы плавания Специальные плавательные упражнения	1
	Легкая атлетика	11
84	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега	1
85	Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега	1

86	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
87	Прыжки в длину с разбега Спринтерский бег.	1
88	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
89	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
90	Бег на средние дистанции.	1
91	Элементы техники национальных видов спорта. Бег на длинные дистанции.	1
92	Бег на длинные дистанции.	1
93	Кроссовый бег.	1
94	Спортивная ходьба.	1
	Физическая культура как область знаний	3
95	Туристический поход	1
96	Виды туристических походов	1
97	Пешие туристические походы	1
	Спортивные игры: футбол	5
98	ИОТ № 88. Правила игры в футбол и мини-футбол	1
99	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
100	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
101	Игра в футбол.	1
102	Игра в футбол	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Мустафина Елена Сергеевна

Действителен с 19.08.2021 по 19.08.2022