

*Приложение №24  
к ООП ООО МБОУ ООШ №21,  
утв. приказом директора МБОУ ООШ № 21  
от «31.08»2023 года №177*

**Рабочая программа  
по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для 5-9 классов**

Составители:  
Уланова Т.А.  
Бутакова Е.В.  
Карпович Е.В.  
учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании методического объединения протокол №1 от 31.08.2023  
Согласовано с заместителем директора по УР.

*г. Оленегорск  
2023 год*

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предмет «Физическая культура» способствует формированию регулятивных и личностных УУД через развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в здоровом образе жизни, систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **Личностные результаты освоения программы:**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
- Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

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

#### **Межпредметные понятия**

##### **Выпускник научится:**

- в  
ладеть 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; владеть чтением как средством познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего»;
- 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;
- выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и выделять 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;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- 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.
- 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;
- устанавливая 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.
- 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 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.
- 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, эффекта восстановления, эффекта активизации

### **Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- 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.
- 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 данную 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/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- 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.
- 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;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- 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 универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- 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.
- 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.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- 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.

### **Планируемые предметные результаты**

#### **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 физической культуре, 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

- Предметные результаты для обучающихся с ОВЗ.
- для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

#### **Формирование ИКТ - компетентности обучающихся:**

##### **Поиск и организация хранения информации:**

- использовать различные приемы поиска информации в сети Интернет (поисковые системы, справочные разделы, предметные рубрики)
- осуществлять поиск информации в сети Интернет с использованием простых запросов (по одному признаку)
- строить запросы для поиска информации с использованием логических операций и анализ результатов поиска

##### **Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов:**

- избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации
- проектировать дизайн сообщений в соответствии с задачами, создавать на заданную тему мультимедийную презентацию с гиперссылками, слайды которой содержат тексты, звуки, графические изображения.

##### **Коммуникация и социальное взаимодействие:**

- заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио); • осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательной организации (получение и выполнение
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- работать в группе над сообщением;
- участвовать в форумах в социальных образовательных сетях;
- выступать перед аудиторией в целях представления ей результатов своей работы с помощью средств ИКТ;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права;
- с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- Информационная безопасность: соблюдать правила безопасного поведения в Интернете; использовать полезные ресурсы Интернета и отказываться от использования ресурсов, содержание которых несовместимо с задачами воспитания и образования или нежелательно.

##### **Учебно-исследовательская и проектная деятельности:**

Учебно-исследовательская и проектная деятельности обучающихся направлена на развитие метапредметных умений. Одним из путей формирования УУД в основной школе является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность, что является важным инструментом развития познавательной сферы, приобретения социального опыта, возможностей саморазвития, повышение интереса к предмету изучения и процессу умственного труда, получения и самостоятельного открытия новых знаний у обучающихся.

Цели и задачи этих видов деятельности обучающихся определяются как их личностными, так и социальными мотивами. Учебно-исследовательская и проектная деятельности направлены на повышение компетентности подростков, развитие их способностей, создание продукта, имеющего значимость для других. Проектная деятельность обучающегося рассматривается с нескольких сторон: продукт как материализованный результат, процесс как работа по выполнению проекта, защита проекта как иллюстрация образовательного достижения обучающегося и ориентирована на формирование и развитие метапредметных и личностных результатов обучающихся. Форм представления результатов презентация, веб-сайты, альбомы, рисунки, проведения конференций, семинаров.

Темы проектных работ:

1. Олимпийские игры древности».
2. Физическая культура в современном обществе.
3. Физическая подготовка человека, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
4. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборо
5. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал учебного предмета «Физическая культура» представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Физическая культура как область знаний
- Физическое совершенствование
- Прикладно – ориентированная подготовка.

№	Разделы программы	Количество часов				
		5класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	8	8	8	8	8
	Физическая культура как область знаний	4	4	4	4	4
	Способы двигательной деятельности	4	4	4	4	4
2.	<b>Физическое совершенствование</b>	90	90	56	56	56
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	8	8	4	4	4
	Спортивно – оздоровительная деятельность	82	82	52	52	52
	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	8	8	7
	Легкая атлетика	20	20	16	16	14
	Лыжная гонки	16	16	12	12	12
	Спортивные игры	27	27	12	12	15
	Плавание	2	2	2	2	2

	Национальные виды спорта	2	2	2	2	2
3.	Прикладно-ориентированная подготовка	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	102	102	68	68	68

### Виды работ и их количество

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	итого
Контрольные тесты	4	4	4	4	4	20
проект	1	1	1	1	1	5
<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>25</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>						
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	4	1.Олимпийские игры древности. 2.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 3.Олимпийское движение в России. 4.Современные Олимпийские игры.	4			<b>Характеризовать</b> олимпийские игры древности и современности как явление культуры, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. <b>Проект на тему</b> «Олимпийские игры древности».
<b>Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>						
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	4	1.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 2.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 3.Составление планов и		4		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Самостоятельно осваивать и выполнять</b> комплексы упражнений для выполнения зарядки и физкультпауз.

		самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.				
<b>Физическое совершенствование (90 часов)</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	8	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		8		<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы упражнений, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>Выполнять</b> комплексы с различной оздоровительной направленностью.
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (82 часов)</b>						
Гимнастика с основами акробатики	15	1. Организующие команды и приёмы. 2. Акробатические упражнения и комбинации. 3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. - Опорные прыжки. - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). - Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). 4. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: - упражнения на параллельных брусьях (мальчики); - упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 5. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		15		<b>Характеризовать и выполнять</b> строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. <b>Выполняет</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Лёгкая атлетика	20	1.Беговые упражнения 2.Прыжковые упражнения. 3.Упражнения в метании малого мяча.		16	4	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). <b>Тесты:</b> Бег на 30метров. Прыжок в длину с места. Бег на 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	16	1.Передвижение на лыжах разными способами. 2.Подъёмы, спуски, повороты, торможения.		16		<b>Выполняет</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона. <b>Выполняет</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрирует технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
Спортивные игры	27	1.Баскетбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 2.Волейбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 3.Футбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.		27		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
Плавание	2	1.Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна 2.Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		2		<b>Характеризовать</b> технику выполнения.
Национальные виды спорта	2	Национальные игры: Техничко-тактические действия и правила.		2		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (4 часа)</b>						
<b>Прикладная физическая подготовка</b>	4	1.Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 2.Лазание, перелезание, ползание; 3.Метание малого мяча по движущейся мишени;		4		<b>Использовать</b> прикладную физическую подготовку в жизни. <b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.

		4.Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 5.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.				
<b>ИТОГО</b>	102		<b>4</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6 КЛАСС

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>						
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	3	1.Физическая культура в современном обществе. 2.Организация и проведение пеших туристических походов. 3. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	3			<b>Характеризовать</b> олимпийские игры древности и современности как явление культуры, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. <b>Проект на тему:</b> «Физическая культура в современном обществе».
<b>Современное представление о физической культуре (основные).</b>	1	1.Физическое развитие человека.	1			<b>Раскрывает</b> базовые понятия и термины физической культуры, применяет их сверстниками, излагает с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств в процессе совместных занятий физическими упражнениями.
<b>Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>						
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	4	1.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной		4		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

		<p>направленностью).</p> <p>2.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>3.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>				<p><b>Самостоятельно осваивать и выполнять</b> комплексы упражнений для выполнения зарядки и физкультпауз.</p>
<b>Физическое совершенствование (90 часов)</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	8	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>		8		<p><b>Составляет</b> комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p>
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (82 ч.)</b>						
Гимнастика с основами акробатики	15	<p>1.Организующие команды и приёмы.</p> <p>2.Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>3.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p> <p>- Опорные прыжки.</p> <p>-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>-Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p>		15		<p><b>Характеризовать и выполнять</b> строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p><b>Выполняет</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполняет</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>

		-упражнения на параллельных брусьях (мальчики); -упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 5.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).				
Лёгкая атлетика	20	1.Беговые упражнения. 2.Прыжковые упражнения. 3.Упражнения в метании малого мяча.		16	4	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). <b>Тесты:</b> Бег на 60метров. Прыжок в длину с места. Бег на 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	16	1.Передвижение на лыжах разными способами. 2.Подъёмы, спуски, повороты, торможения.		16		<b>Выполняет</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона. <b>Выполняет</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрирует технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
Спортивные игры	27	1.Баскетбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 2.Волейбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 3.Футбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.		27		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
Плавание	2	1.Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна 2.Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		2		<b>Характеризовать</b> технику выполнения.
Национальные виды спорта	2	Национальные игры: Техничко-тактические действия и правила.		2		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (4 часа)</b>						

<b>Прикладная физическая подготовка</b>	4	1.Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 2.Лазание, перелезание, ползание. 3.Метание малого мяча по движущейся мишени; 4.Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 5.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		4		<b>Использовать</b> прикладную физическую подготовку в жизни. <b>Преодолевать</b> естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.
<b>ИТОГО</b>	102		4	94	4	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАСС

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>						
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	4	1.Физическая подготовка человека, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 3.Техника движений и ее основные показатели. 4.Спорт и спортивная подготовка.	4			<b>Самостоятельно проводит</b> занятия по обучению двигательным действиям, анализирует особенности их выполнения, выявляет ошибки и своевременно устраняет их. <b>Выполняет</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). <b>Проект по теме:</b> «Физическая подготовка человека, ее связь с укреплением здоровья,

						развитием физических качеств».
<b>Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>						
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	4	1. Подготовка к занятиям культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 2. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 3. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		4		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Разрабатывает</b> содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определяет их направленность и формулирует задачи, рационально планирует режим дня и учебной недели.
<b>Физическое совершенствование (56)</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	4	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		4		<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы упражнений, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>Выполнять</b> комплексы с различной оздоровительной направленностью.
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (52)</b>						
Гимнастика с основами акробатики	8	1. Организующие команды и приёмы. 2. Акробатические упражнения и комбинации.		8		<b>Выполняет</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

		<p>3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорные прыжки.</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</li> </ul> <p>4. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на параллельных брусьях (мальчики);</li> <li>- упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</li> </ul> <p>5. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>				освоенных упражнений.
Лёгкая атлетика	16	<p>1. Беговые упражнения.</p> <p>2. прыжковые упражнения.</p> <p>3. Упражнения в метании малого мяча.</p>		12	4	<p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).</p> <p><b>Тесты:</b> Бег на 60 метров. Прыжок в длину с места. Бег на 1500 метров. Метание малого мяча на дальность.</p>
Лыжные гонки	12	<p>1. Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>2. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>		12		<p><b>Выполняет</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона.</p> <p><b>Выполняет</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрирует технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p>
Спортивные игры	12	<p>1. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p>2. Волейбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p>3. Футбол. Техничко-тактические</p>		12		<p><b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

		действия. Правила игры. Игра по правилам.				
Плавание	2	1.Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. 2.Плавание на груди и спине вольным стилем		2		<b>Характеризовать</b> технику выполнения.
Национальные виды спорта	2	Национальные игры: Технические действия и правила.		2		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (4 часа)</b>						
<b>Прикладная физическая подготовка</b>	4	1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 3.Специальная физическая подготовка.		4		<b>Уметь</b> использовать прикладную физическую подготовку в жизни.
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		<b>4</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАСС

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>						

<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	1	1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		<b>Характеризовать</b> нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <b>Проект по теме:</b> «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<b>Физическая культура человека</b>	3	1.Здоровье и здоровый образ жизни. 2.Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. 3.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3		<b>Характеризует</b> содержательные основы здорового образа жизни, раскрывает его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. <b>Ведет дневник</b> по физической деятельности, проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. <b>Руководствуется</b> правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
<b>Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	4	1.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 2.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. 3. Организация досуга средствами физической культуры.		4	<b>Разрабатывает</b> содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определяет их направленность и формулирует задачи, рационально планирует режим дня и учебной недели. <b>Проводить</b> досуг, средствами физической культуры включая в него: оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивает их оздоровительную направленность.

<b>Физическое совершенствование (56 часов)</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	4	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		4		<b>Выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Проект по теме: «Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)».
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (52 часов)</b>						
Гимнастика с основами акробатики	8	1.Организующие команды и приёмы. 2.Акробатические упражнения и комбинации. 3.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. - Опорные прыжки. -Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). -Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). 4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: -упражнения на параллельных брусьях (мальчики); -упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 5.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		8		<b>Характеризовать и выполнять</b> строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. <b>Выполняет</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
Лёгкая атлетика	16	1.Беговые упражнения. 2.прыжковые упражнения. 3.Упражнения в метании малого		12	4	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).

		мяча.				<b>Тесты:</b> Бег на 60метров. Прыжок в длину с места. Бег на 1500 метров. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	12	1.Передвижение на лыжах разными способами. 2.Подъёмы, спуски, повороты, торможения.		12		<b>Выполняет</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона. <b>Выполняет</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрирует технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
Спортивные игры	12	1.Баскетбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 2.Волейбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 3.Футбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.		12		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
Плавание	2	1.Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. 2.Плавание на груди и спине вольным стилем		2		<b>Характеризовать</b> технику выполнения.
Национальные виды спорта	2	Национальные игры: Техничко-тактические действия и правила.		2		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (4 часа)</b>						
<b>Прикладная физическая подготовка</b>	4	1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 3.Специальная физическая подготовка.		4		<b>Выполняет</b> общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

		4. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).				
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		4	60	4	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАСС

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			теоретическая часть	практическая часть	контроль	
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>						
Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1	1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			<b>Характеризовать</b> нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	3	1.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим подготовленностью. 2.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3			<b>Руководствуется</b> правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
<b>Способы двигательной деятельности (4 часа)</b>						
Оценка эффективности занятий физической культурой.	4	1.Самонаблюдение и самоконтроль. 2.Оценка эффективности занятий. 3.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 4.Измерение резервов организма (с		4		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики травматизма и подготовки профилактики травматизма и подготовки и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Выполняет</b> тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития

		помощью простейших функциональных проб).				основных физических качеств.
<b>Физическое совершенствование (56 часов)</b>						
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	4	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		4		<b>Выполнять</b> комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Проект по теме: «Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)».
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (52 часов)</b>						
Гимнастика с основами акробатики	7	1.Организующие команды и приёмы. 2.Акробатические упражнения и комбинации. 3.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. - Опорные прыжки. -Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). -Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). 4. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: -упражнения на параллельных брусьях (мальчики); -упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 5.Ритмическая гимнастика с		7		<b>Характеризовать и выполнять</b> строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. <b>Выполняет</b> акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

		элементами хореографии (девочки).				
Лёгкая атлетика	14	1.Беговые упражнения. 2.прыжковые упражнения. 3.Упражнения в метании малого мяча.		10	4	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). <b>Тесты:</b> Бег на 60метров. Прыжок в длину с места. Бег на 1500 метров. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	12	1.Передвижение на лыжах разными способами. 2.Подъёмы, спуски, повороты, торможения.		12		<b>Выполняет</b> спуски и торможения на лыжах с пологого склона. <b>Выполняет</b> передвижения на лыжах различными способами, демонстрирует технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
Спортивные игры	15	1.Баскетбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 2.Волейбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. 3.Футбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам.		15		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
Плавание	2	1.Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. 2.Плавание на груди и спине вольным стилем		2		<b>Характеризовать</b> технику выполнения.
Национальные виды спорта	2	Национальные игры: Техничко-тактические действия и правила.		2		<b>Выполняет</b> Основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (4 часа)</b>						

<b>Прикладная физическая подготовка</b>	4	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>3. Специальная физическая подготовка.</p> <p>4. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>		4		<b>Уметь</b> использовать прикладную физическую подготовку в жизни.
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		<b>4</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	