

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с.п. Сурхахи»**

**Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2021**

**Утверждаю
Директор ГБОУ «СОШ № 2 с.п. Сурхахи»
Евлоева Х.А.
Приказ № 81 от 30.08.2021 г.**

**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/рефлексировать 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;
- выражать 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 брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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.

1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	6
1.	ИОТ № 83. ИОТ № 82 ИОТ № 89. Спринтерский бег ИОТ-16-2016	1
2.	Эстафетный бег	1
3.	Бег на результат 60 м	1
4.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
5.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
6.	Бег на средние дистанции 2000 м. мал., 1000 м., дев.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	9
7.	ИОТ № 87. Введение.	1
8.	Передачи мяча на месте и в движении.	1
9.	Ведение мяча на месте ведущей рукой	1
10.	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой	1
11.	Ведение мяча в движении	1
12.	Бросок мяча в кольцо, одной рукой с места	1
13.	Защитные действия в баскетболе	1
14.	Взаимодействие трех игроков в нападении	1
15.	Учебная игра «10 передач»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12
16.	ИОТ № 111. Акробатика. Лазание по канату. Строевые упражнения	1
17.	Акробатика, Лазание по канату.	1
18.	Акробатика: Кувырки. Лазание по канату.	1
19.	Акробатика: Прыжки с поворотами.	1
20.	Акробатическая комбинация	2
21.	Акробатическая комбинация	-
22.	Упражнения на брусьях, бревне.	2
23.	Упражнения на брусьях, бревне.	-
24.	Упражнения на высокой перекладине.	2
25.	Упражнения на высокой перекладине.	-
26.	Опорные прыжки	2
27.	Опорные прыжки	-
	Лыжная подготовка	9

28.	ИОТ № 84. Одновременный бесшажный ход.	1
29.	Одновременный двухшажный ход	1
30.	Попеременные ходы	1
31.	Спуски и подъемы, торможения и повороты	1
32.	Лыжные гонки 1 км	1
33.	Коньковый ход	2
34.	Коньковый ход	
35.	Прохождение дистанции 3 км	1
36.	Прохождение дистанции 4.5 км.	1
	Спортивные игры волейбол	18
37.	ИОТ № 86. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча.	1
38.	Передачи мяча двумя руками снизу.	2
39.	Передачи мяча двумя руками снизу.	
40.	Передачи мяча двумя руками сверху	2
41.	Передачи мяча двумя руками сверху	
42.	Передачи волейбольного мяча в парах	1
43.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
44.	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
45.	Технические и тактические приемы в волейболе	1
46.	Учебная игра в волейбол	1
	Физическая культура как область знаний	2
47.	История развития «волейбола»	1
48.	Волейбол в России	1
	Плавание	2
49.	Основные способы плавания	1
50.	Специальные плавательные упражнения	1
	Легкая атлетика	14
51.	ИОТ № 83. ИОТ № 82 ИОТ № 89. Правила поведения и техники безопасности.	1
52.	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
53.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1
54.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
55.	Спринтерский бег.	1
56.	Бег на 60, 100 м. Барьерный бег.	1
57.	Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба.	1
58.	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал. 1000 м., дев.	1
59.	Бег на длинные дистанции.	1
60.	Кроссовый бег.	1
	Физическая культура как область знаний	3
61.	Туристический поход	1
62.	Пешие туристические походы	1
	Спортивные игры футбол	4
63.	ИОТ № 88. Стойки, перемещения игрока.	1
64.	Удары по мячу.	1
65.	Передача, ведение мяча.	1
66.	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
67.	Игра в футбол	1
68.	Игра в футбол	1

6

класс

№ урока	Раздел, тема урока.	Кол- во часов.
Легкая атлетика		6
1.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег ИОТ-16-2016	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Эстафетный бег	1
4.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
5.	Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал. 1000 м., дев.	1
6.	Кроссовый бег.	1
Спортивные игры: Волейбол		10
7.	ИОТ № 86. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча.	1
8.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах	1
9.	Передача мяча через сетку	1
10.	Отбивание мяча одной рукой	1
11.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
12.	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
13.	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
14.	Взаимодействие 3-х игроков.	1
15.	Технические и тактические действия в волейболе	1
16.	Учебная игра в волейбол по правилам.	1
Акробатика с элементами гимнастики		13
17.	ИОТ № 111. Акробатика. Строевые упражнения	1
18.	Стойки. Лазание по канату.	1
19.	Кувырки. Лазание по канату.	1
20.	Прыжки с поворотами. Строевые упражнения	1
21.	Акробатическая комбинация	1
22.	Акробатическая комбинация	1
23.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
24.	Упражнения на брусьях, бревне.	1
25.	Акробатическая комбинация на брусьях, бревне.	1
26.	Упражнения на высокой перекладине.	1
27.	Акробатическая комбинация на высокой перекладине.	1

28.	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1
29.	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1
Лыжная подготовка		7
30.	ИОТ № 84. Подъем «лесенкой», торможение «плугом».	1
31.	Попеременный двухшажный ход.	1
32.	Поворот на месте махом.	1
33.	Одновременный одношажный ход.	1
34.	Лыжные гонки 1 км.	1
35.	Лыжные гонки 2 км	1
36.	Прохождение дистанции 4 км.	1
Спортивные игры: Баскетбол		10
37.	ИОТ № 87. Правила поведения и техники безопасности.	1
38.	Передачи мяча на месте и в движении.	1
39.	Ведение мяча на месте и в движении	1
40.	Ведение с изменением направления, скорости движения	1
41.	Бросок мяча в кольцо	1
42.	Броски мяча в кольцо.	1
43.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	1
44.	Защитные действия	1
45.	Взаимодействие трех игроков в нападении	1
46.	Учебная игра «10 передач»	1
Физическая культура как область знаний		2
47.	История развития «баскетбол»	1
48.	баскетбол в России	1
Плавание		1
49.	Основные способы плавания Специальные плавательные упражнения	1
Легкая атлетика		11
50.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Прыжки в высоту с разбега	1
51.	Прыжки в высоту с разбега	1
52.	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
53.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1
54.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на результат.	1
55.	Спринтерский бег.	1
56.	Бег на 60, 100 м. Барьерный бег.	1
57.	Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба.	1
58.	Бег на средние дистанции 2000 м. мал. 1000 м., дев.	1
59.	Бег на длинные дистанции.	1
60.	Кроссовый бег. Преодоление препятствий	1
Физическая культура как область знаний		3
61.	Туристический поход	1
62.	Виды туристических походов	1
63.	Пешие туристические походы	1
Спортивные игры: футбол		5
64.	ИОТ № 88. Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
65.	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
66.	Игра головой, использование корпуса.	1
67.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
68.	Игра в футбол.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	ИОТ-16-2016 ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег.	1
3.	Эстафетный бег на результат	1
4.	Бег на средние дистанции.	1
5.	Бег на средние дистанции на результат	1
6.	Бег на длинные дистанции.	1
7.	Бег на длинные дистанции на результат	1
	Спортивные игры: Баскетбол	9
8.	ИОТ № 87. Передачи мяча. Ведение мяча.	1
9.	Передачи мяча, Ведение мяча.	1
10.	Бросок мяча в кольцо	1
11.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
12.	Позиционное нападение.	1
13.	Перехват мяча, позиционное нападение.	1
14.	Бросок мяча в кольцо. Перехват мяча.	1
15.	Тактические действия в нападении и защите	1
16.	Тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол	1
	Гимнастика с элементами акробатики	8
17.	ИОТ № 111. Строевые упражнения. Акробатика.	1
18.	Лазанье по канату	1
19.	Акробатика.	1
20.	Упражнения на низкой перекладине, висы.	1
21.	Комбинация на низкой перекладине, висы, ГТО	1
22.	Упражнения на гимнастическом бревне, параллельных брусьях	1
23.	Опорный прыжок через гимнастического козла	1

24.	Акробатика, полоса препятствий	1
	Лыжная подготовка	9
25.	ИОТ № 84. Одновременный бесшажный ход.	1
26.	Одновременный двухшажный ход	1
27.	Попеременные ходы	1
28.	Лыжные гонки 1 км.	1
29.	Переход с хода на ход.	1
30.	Коньковый ход	1
31.	Спуски и подъемы, торможения и повороты	1
32.	Прохождение дистанции 3 км	1
33.	Прохождение дистанции 4 км.	1
	Спортивные игры: волейбол	15
34.	ИОТ № 86. Передвижение по площадке	1
35.	Передача мяча двумя руками сверху	1
36.	Передача мяча двумя руками снизу	1
37.	Передачи мяча в парах	1
38.	Передачи мяча в колоннах	1
39.	Передачи мяча в колоннах	1
40.	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
41.	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
42.	Подача в указанную зону	1
43.	Прямой нападающий удар	1
44.	Прямой нападающий удар	1
45.	Прямой нападающий удар	1
46.	Игра в волейбол	1
47.	Игра в волейбол.	1
48.	Игра в волейбол	1
	Физическая культура как область знаний	2
49.	История развития «волейбола»	1
50.	Волейбол в России	1
	Плавание	1
51.	Основные способы плавания Специальные плавательные упражнения	1
	Легкая атлетика	9
52.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	1
53.	Прыжки в высоту с разбега.	1
54.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега.	1
55.	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
56.	Спринтерский бег, на результат.	1
57.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
58.	Бег на средние дистанции. Метание мяча на результат	1
59.	Бег на средние дистанции на результат	1
60.	Развитие выносливости, бег 6 км.	1
	Физическая культура как область знаний	3
61.	Туристический поход	1
62.	Виды туристических походов	1
63.	Пешие туристические походы	1
	Спортивные игры (футбол)	5
64.	ИОТ № 88. Правила игры в футбол и мини-футбол	1
65.	Перемещения игрока. Передача, ведение мяча «змейка»	1
66.	Удары по мячу, удары по воротам.	1
67.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
68.	Игра в футбол по правилам	1

8

класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
	Легкая атлетика	7
1.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. ИОТ-16-2016 Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
3.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
4.	Прыжки в длину с разбега	1
5.	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега	1
6.	Прыжок в длину с разбега на результат	1
7.	Бег на 2000 м. мал. 1000 м. дев. На результат	1
	Спортивные игры: баскетбол	11
8.	ИОТ № 87. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
9.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча «змейка»	1
10.	Ведение мяча. Игра в баскетбол	1
11.	Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол	1
12.	Бросок мяча одной рукой. Перехват мяча.	1
13.	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо	1
14.	Перехват мяча.	1
15.	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1
16.	Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол	1
17.	Позиционное нападение. Игра в баскетбол	1
18.	Игра в баскетбол	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
19.	Инструкция № 111. Строевые упражнения. Акробатика.	1

20.	Акробатика, лазанье по канату	1
21.	Акробатическая комбинация	1
22.	Упражнения на низкой перекладине	1
23.	Упражнения на низкой перекладине, комбинация	1
24.	Комбинация на низкой перекладине	1
25.	Упражнения на параллельных брусьях	1
26.	Комбинация на параллельных брусьях.	1
27.	Опорный прыжок.	1
28.	Полоса препятствий	1
	Лыжная подготовка	11
29.	Инструкция № 84. Попеременный двухшажный ход.	1
30.	Одновременный одношажный ход	1
31.	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
32.	Подъём в гору скользящим шагом.	1
33.	Лыжные гонки 3км.	1
34.	Коньковый ход. Торможение «плугом».	1
35.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
36.	Торможение «плугом».	1
37.	Коньковый ход.	1
38.	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
39.	Лыжные гонки 5км.	1
	Спортивные игры: волейбол	10
40.	Инструкция № 86. Передача мяча сверху над собой.	1
41.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.	1
42.	Отбивание мяча кулаком.	1
43.	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
44.	Прямой нападающий удар после подброса мяча партнёром.	1
45.	Прямой нападающий удар после «навеса» мяча партнёром.	1
46.	Передачи волейбольного мяча в парах. Игра волейбол	1
47.	Приём мяча двумя руками снизу в парах.	1
48.	Нижняя, верхняя прямая подача. Прием подачи	1
49.	Игра в волейбол	1
	Физическая культура как область знаний	2
50.	История развития «волейбола»	1
51.	Волейбол в России	1
52.	Плавание	1
53.	Основные способы плавания Специальные плавательные упражнения	1
	Легкая атлетика	9
54.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Прыжки в высоту с разбега.	1
55.	Спринтерский бег.	1
56.	Метание мяча.	1
57.	Прыжки в длину с разбега.	1
58.	Бег на средние дистанции.	1
59.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1
60.	Бег 3000 м. мал. 2000м. дев.	1
61.	Бег на длинные дистанции.	1
62.	Спортивная ходьба, преодоления 6 км.	1
	Физическая культура как область знаний	2
63.	Туристический поход	1
64.	Пешие туристические походы	1
	Спортивные игры: футбол	4
65.	ИОТ № 88. Правила игры в футбол и мини-футбол	1

66.	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
67.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
68.	Игра в футбол.	1

9

класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов
	Легкая атлетика	9
1.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89.. ИОТ-16-2016 Спринтерский бег	1
2.	Спринтерский бег. Прыжок в длину	1
3.	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
4.	Эстафетный бег. Метание мяча	1
5.	Эстафетный бег. Метание мяча на результат	1
6.	Бег на средние дистанции.	1
7.	Бег 3000 м. мал. 2000 м. дев.	1
8.	Бег на длинные дистанции.	1
9.	Спортивная ходьба, преодоление дистанции 6 км	1
	Спортивные игры: баскетбол	10
10.	ИОТ № 87. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
11.	Бросок мяча в кольцо.	1
12.	Бросок мяча в кольцо. Взаимодействие трёх игроков.	1
13.	Бросок мяча в кольцо с 2-х шагов. Взаимодействие трёх игроков.	1
14.	Перехват мяча. Позиционное нападение.	1
15.	Тактические действия игроков в нападении и защите.	1
16.	Тактические действия игроков в нападении и защите.	1

17.	Игра «стритбол»	1
18.	Игра в 10 передач	1
19.	Игра в баскетбол по правилам	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9
20.	ИОТ № 111. Акробатика. Лазание по канату.	1
21.	Строевые упражнения. Висы на низкой перекладине	1
22.	Комбинация на низкой перекладине	1
23.	Комбинация на низкой перекладине	1
24.	Строевые упражнения. Акробатика.	1
25.	Строевые упражнения. Акробатика.	1
26.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
27.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
28.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
	Лыжная подготовка	8
29.	ИОТ № 86. Попеременный двухшажный ход.	1
30.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
31.	Лыжные гонки 3 км	1
32.	Одновременный одношажный ход.	1
33.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1
34.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1
35.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	1
36.	Лыжные гонки 5км.	1
	Спортивные игры: волейбол	10
37.	ИОТ № 84. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.	1
38.	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1
39.	Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача.	1
40.	Приём мяча, отражённого сеткой. Подача мяча в заданную зону	1
41.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
42.	Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	1
43.	Игра в нападении. Прямой нападающий удар.	1
44.	Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	1
45.	Приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении.	1
46.	Игра в волейбол по правилам	1
	Физическая культура как область знаний	2
47.	История развития «волейбола»	1
48.	Волейбол в России	1
	Плавание	1
49.	Основные способы плавания Специальные плавательные упражнения	1
	Легкая атлетика	12
50.	ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Прыжки в высоту с разбега	1
51.	Прыжки в высоту с разбега	1
52.	Прыжки в длину с разбега Спринтерский бег.	1
53.	Спринтерский бег.	1
54.	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
55.	Спринтерский бег. Метание мяча.	1
56.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
57.	Бег на средние дистанции.	1
58.	Элементы техники национальных видов спорта.	1
59.	Бег на длинные дистанции.	1
60.	Кроссовый бег.	1
61.	Спортивная ходьба.	1
	Физическая культура как область знаний	3

62.	Туристический поход	1
63.	Виды туристических походов	1
64.	Пешие туристические походы	1
	Спортивные игры: футбол	4
65.	ИОТ № 88. Правила игры в футбол и мини-футбол	1
66.	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
67.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
68.	Игра в футбол.	1