

Пояснительная записка

Рабочая программа к учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана с учётом требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования в общеобразовательных учреждениях, Программой Воспитания МОБУ Покровская СОШ и учебного плана МОБУ «Покровская средняя общеобразовательная школа Октябрьского района».

Рабочая программа рассчитана на 340 учебных часов из расчета 2 часа в неделю, 68 часа в год. В основе рабочей программы лежит реализация УМК «Физическая культура». Базовый уровень под ред. А.П. Матвеева, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации «О Федеральном перечне учебников» (с изменениями от 22 ноября 2019 г. Приказ № 632).

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие

физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета

Учебный план МОБУ «Покровская средняя общеобразовательная школа Октябрьского района» предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 340 ч. (34 учебные недели). В том числе: в 5-9 классах -68 ч,

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе-уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный. В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке-индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений,

заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной общеобразовательной программы среднего общего образования

Личностные результаты освоения курса:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без

нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой

природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и

организующей помощи тьютора; овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять

акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета, курса.

Базовый уровень

Знания о физической культуре

5 класс

Олимпийские игры древности: миф о зарождении олимпийских игр, исторические сведения о древних Олимпийских играх, история завершения Олимпийских игр древности.

Основные показатели физического развития человека: основные показатели физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка); как правильно формировать осанку.

Физическая культура человека: режим дня; утренняя гимнастика; физкультминутки и физкультурные паузы в течение учебных занятий.

6 класс

Возрождение Олимпийских игр (Пьер де Кубертен, олимпийская хартия (символы (флаг, девиз, олимпийский огонь), зарождение олимпийского движения в России (А.Д. Бутовский, МОК), первые олимпийские чемпионы .

Физическая подготовка (физическая подготовленность, влияние физической подготовки на укрепление здоровья (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений); основные правила развития физических качеств (величина нагрузки, регулярность и систематичность проведения занятий ФУ, примерные варианты планирования занятий ФП в течение недели, доступность ФН и индивидуальный подход в выборе её величины, интенсивность нагрузки, режим нагрузки, непрерывность и постепенность повышения ФН, показатели утомления во время ФП); организация и планирование самостоятельных занятий по развитию ФК (примерное распределение времени занятий по его основным частям).

Физическая культура человека: закаливание (воздушные ванны, солнечные ванны, купание).

7 класс

Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России, основные виды спорта, входящие в программу олимпийских игр, выдающиеся спортсмены СССР, России, Олимпийские игры в Москве, Сочи.

Техническая подготовка: двигательные действия (от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному); двигательные умения и двигательные навыки.

Физическая культура человека: влияние занятий ФК на формирование положительных качеств личности человека (волевые, нравственные и нравственные качества).

8 класс

Физическая культура в современном обществе: оздоровительное направление (формы занятий оздоровительной ФК (утренняя зарядка, физкультминутки, профилактика и коррекция нарушения осанки, формирование стройной фигуры, коррекция телосложения, оздоровительный бег, прогулки на открытом воздухе, активный отдых и выходные дни)); спортивное направление; прикладное направление ФК; виды спортивной подготовки (общефизическая, техническая, специальная ФП). *Всестороннее и гармоничное физическое развитие;* стандартные показатели гармоничности телосложения ($V = \text{масса тела} / \text{длина тела} - 100$, коэффициент гармоничности).

Спортивная подготовка; физическая подготовка (ФП).

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения;(осанка (правильная, нарушение осанки), правила измерения основных частей тела, параметры частей тела; правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж: виды массажа (спортивный, лечебный, восстановительный (приёмы: поглаживание, растирание, разминание))

9 класс

Туристические походы, как форма активного отдыха: организация и проведение пеших туристических походов;

Здоровье и здоровый образ жизни: рациональное питание; вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Правила проведения банных процедур: правила при проведении банных процедур.

Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха: ушибы; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удар; общие правила оказания первой помощи.

Способы самостоятельной деятельности

5 класс

Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями: как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями (открытые площадки, домашние условия); как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями; как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики; (как подбирать упражнения, дозировать физическую нагрузку, как составлять конспекты комплексов упражнений (пиктограммы); упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, гантелями, скакалкой, со стулом; как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями: самонаблюдение и самоконтроль (показатели физического развития); показатели ЧСС при различной физической нагрузке; образец дневника самонаблюдения (режим дня, самостоятельные занятия ФУ: утренняя зарядка (комплексы упражнений 1,2,3); физкультминутки (комплекс 1, 2, 3); закаливание организма; комплексы упражнений для формирования правильной осанки (комплекс 1, 2, 3, 4); физическая подготовка (комплекс упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений); индивидуальные занятия.

6 класс

Способы самостоятельной деятельности: соблюдение правил техники безопасности (безопасность мест занятий, безопасность спортивного инвентаря и оборудования, безопасность одежды и обуви, гигиенические правила).

Оценка эффективности занятий ФП (занятия ОФП (задачи, содержание, самонаблюдение); план занятия ОФП; оценка физической подготовленности (показатели ФП учащихся, наблюдения за показателями ФП, контрольные упражнения, дневник самонаблюдения (режим дня, ФР и ФП, показатели ФР, показатели ФП).

7 класс

Организация досуга средствами физической культуры: оздоровительный бег или бег трусцой (пульс в границах 130-140 уд/мин); оздоровительная ходьба (темп шагов 30-40 шагов в мин., пульс от 90-120 уд/мин.)).

Оценка техники движений: 1 способ-по внутренним ощущениям (признаки: лёгкость, отсутствие скованности, уверенное выполнение, постоянный пульс, отсутствие болевых ощущений); 2 способ-способ сравнения результатов; роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения: освоение гимнастических комбинаций (подготовительные упражнения, подводящие упражнения).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: упражнения для оценки общего состояния организма (таблица 12).

Ведение дневника самонаблюдения: форма распределения занятий ТП в течении учебного года; показатели ФП учащихся.

8 класс

Способы самостоятельной деятельности: составление плана занятий СП (ступенчатое повышение нагрузок по циклам (увеличение количества упражнений, увеличение количества повторение, увеличение скорости повторений, использование дополнительного отягощения на мышечные группы)); план тренировочного занятия.

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий: режим физических нагрузок (оздоровительный (пульс-120уд/мин), поддерживающий (121-140 уд/мин), развивающий (141-160 уд/мин), тренирующий (свыше 161 уд/мин)); показатели повышения нагрузок м/д тренировочными циклами (таблица 6); виды повышения нагрузок по циклам (таблица 7); показатели ФП учащихся 8 класс.

9 класс

Профессионально-прикладная ФП: виды труда, задачи профессионально-прикладной ФК.

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной ФП: сила мышц; общая выносливость (примерные упражнения); развитие гибкости (примерные упражнения); развитие статической выносливости (комплекс статических силовых упражнений); развитие быстроты; упражнения на простую реакцию; упражнения на развитие координации движения; упражнения для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах; упражнения для развития дыхательного аппарата.

Измерение функциональных резервов организма: проба с задержкой дыхания; проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) порядок проведения; проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генча), порядок проведения, оценка результатов; проба с выполнением ФН (проба Руфье) порядок проведения, оценка результатов.

Физическое совершенствование

5 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность: развитие гибкости (упражнения для развития гибкости); развитие координации движений (упражнения для развития равновесия, упражнения для развития точности движений); дыхательная гимнастика (дыхательные упражнения); формирование стройной фигуры (комплекс упражнений с гантелями).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики (акробатические и гимнастические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат); ритмическая гимнастика (стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги); опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием); упражнения на гимнастическом бревне или скамейке.

Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции; бег на короткие дистанции (упражнения для развития силы мышцы ног, упражнения для развития темпа движения ног, высокий старт); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого мяча с места в вертикальную подвижную мишень (упражнения для развития координации и точности движений, упражнения для развития глазомера); метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища).

Спортивные игры:

Баскетбол: основные приёмы игры в баскетбол (ловля, передача, ведение и броски мяча); ловля и передача мяча двумя руками от груди (техника выполнения ловли, техника выполнения передачи); ведение мяча (техника выполнения); броски мяча двумя руками от груди с места (техника выполнения).

Волейбол: основные приёмы (подача, приёмы и передачи мяча); прямая нижняя подача (техника выполнения, упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи); приём и передача мяча снизу (техника выполнения); приём и передача мяча снизу (техника выполнения, упражнения для освоения приёма мяча снизу); приём и передача мяча сверху двумя руками (техника выполнения, упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху); самостоятельные тренировки.

6-7 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для коррекции фигуры (комплекс упражнений с гантелями №1 (Ю-200г; Д-100 г), комплекс № 2; упражнения для профилактики нарушения зрения (упр. для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности; упр. для укрепления глазных мышц); упражнения для профилактики нарушений осанки (для мышц брюшного пресса; для растягивания мышц туловища; для развития подвижности тазобедренного сустава).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики (акробатические и гимнастические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно, из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат); ритмическая гимнастика (стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги); опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (Д), опорный прыжок согнув ноги ч/з гимнастического козла); упражнения на гимнастическом бревне или скамейке (Д); упражнение на

невысокой перекладине; упражнения на брусках (М); упражнения на разновысоких брусках (Д), лазанье по канату в два приёма; упражнение с резиновым бинтом; лазание по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (60,100 м) (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование); гладкий равномерный бег (1000 и 2000 м; эстафетный бег (освоение техники передачи эстафетной палочки); бег с преодолением препятствий (преодоление препятствий наступанием, прыжковым бегом); кроссовый бег (бег по изменяющемуся грунту); упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника выполнения: разбег, отталкивание, полёт, приземление боком к планке на маховую ногу); метание малого мяча по движущей мишени (упражнения для развития координации и точности движений, упражнения для развития глазомера); метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища).

Спортивные игры:

Баскетбол: основные правила игры в баскетбол (размер площадки, состав команды, продолжительность игры, стоимость бросков, наказания за нарушение правил игры); баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста (вперёд, назад, влево, вправо, приставными шагами); основные приёмы игры в баскетбол (ловля, передача, ведение и броски мяча); ловля и передача мяча двумя руками от груди (техника выполнения ловли, техника выполнения передачи); ведение мяча (техника выполнения); броски мяча двумя руками от груди с места (техника выполнения); остановка двумя шагами; остановка прыжком, прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повороты; упражнения для укрепления суставов ног; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча после его отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения; бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения; бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке; бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке; технико-тактические действия баскетболистов (вбрасывание мяча судьёй, движения которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча, передача мяча с лицевого линии, технико-тактические действия игроков обороняющейся команды, атакующей команды).

Волейбол: основные правила игры в волейбол (размер площадки, состав команды, продолжительность игры, наказания за нарушение правил игры); основные приёмы (подача, приёмы и передачи мяча); прямая нижняя подача (техника выполнения, упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи); нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча снизу (техника выполнения); приём и передача мяча снизу (техника выполнения, упражнения для освоения приёма мяча снизу); приём и передача мяча сверху двумя руками (техника выполнения, упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху); подводящие упражнения без мяча; тактические действия игроков (передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча ч/з сетку на площадку соперника, усложненные подачи мяча). самостоятельные тренировки.

8-9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером; комплекс упражнений при ожирении; гимнастика для глаз; упражнения для профилактики неврозов.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики (акробатические и гимнастические упражнения: кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно, из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат); длинный кувырок с разбега (Ю); стойка на голове; кувырок назад в упор ноги врозь ритмическая гимнастика (упражнения ритмической гимнастики); опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (Д), опорный прыжок согнув ноги ч/з гимнастического козла); упражнения на гимнастическом бревне или скамейке (Д); упражнение на невысокой перекладине; упражнения на брусьях (М); упражнения на разновысоких брусьях (Д), лазанье по канату в два приёма; упражнение с резиновым бинтом; лазание по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: правила проведения спортивных соревнований по лёгкой атлетике; старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (60,100 м) (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование); гладкий равномерный бег (1000 и 2000 м; эстафетный бег (освоение техники передачи эстафетной палочки); бег с преодолением препятствий (преодоление препятствий наступанием, прыжковым бегом); кроссовый бег (бег по изменяющемуся грунту); упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника выполнения: разбег, отталкивание, полёт, приземление боком к планке на маховую ногу); метание малого мяча по движущей мишени (упражнения для развития координации и точности движений, упражнения для развития глазомера); метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища).

Спортивные игры:

Баскетбол: основные правила игры в баскетбол (размер площадки, состав команды, продолжительность игры, стоимость бросков, наказания за нарушение правил игры); баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста (вперёд, назад, влево, вправо, приставными шагами); основные приёмы игры в баскетбол (ловля, передача, ведение и броски мяча); ловля и передача мяча двумя руками от груди (техника выполнения ловли, техника выполнения передачи); ведение мяча (техника выполнения); броски мяча двумя руками от груди с места (техника выполнения); остановка двумя шагами; остановка прыжком, прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повороты; упражнения для укрепления суставов ног; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча после его отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения; бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения; бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке; бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке; технико-тактические действия баскетболистов

(вбрасывание мяча судьёй, движения которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча, передача мяча с лицевой линии, технико-тактические действия игроков обороняющейся команды, атакующей команды; повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой от плеча; передача при встречном движении; передача одной рукой снизу; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча одной рукой в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; тактические действия в нападении, позиционное нападение; тактические действия в защите; личная опека; специальные упражнения для развития ФК баскетболиста.

Волейбол: основные правила игры в волейбол (размер площадки, состав команды, продолжительность игры, наказания за нарушение правил игры); основные приёмы (подача, приёмы и передачи мяча); прямая нижняя подача (техника выполнения, упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи); нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча снизу (техника выполнения); приём и передача мяча снизу (техника выполнения, упражнения для освоения приёма мяча снизу); приём и передача мяча сверху двумя руками (техника выполнения, упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху); подводящие упражнения без мяча; тактические действия игроков (передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча ч/з сетку на площадку соперника, усложненные подачи мяча). самостоятельные тренировки.

Технические действия: передача мяча сверху двумя руками над собой; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча двумя руками снизу; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом; нападающий удар (прямой нападающий удар); блокирование (индивидуальное блокирование в прыжке с места), групповое блокирование; тактические действия; специальные упражнения для развития ФК волейболиста.

**Тематическое планирование
5-9 класс**

№ п/п	Тема	5-9 класс	
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе занятий физической подготовкой	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, технических и тактических действий	
3	Основы знаний теория и практическая часть ВФСК «ГТО»	В процессе занятий физической подготовкой	
4	Прикладная физическая подготовка	В режиме учебного дня и режиме работы	
5	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, технических и тактических действий	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и режиме работы	
7	Лёгкая атлетика		
8	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)		
9	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств		
	ВСЕГО ЧАСОВ:	68	68

Учебно- тематический план

№ п/п	Название изучаемого раздела темы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	Количество оценочных процедур	Тип оценочных процедур
1	Лёгкая атлетика	Выступление российских атлетов на Олимпийских играх Токио 2021 (лёгкая атлетика)	1	1	Бланковое тестирование
2	Гимнастик с элементами акробатики	Выступление российских атлетов на Олимпийских играх Токио 2021 (спортивная гимнастика, художественная гимнастика)	2	1	Бланковое тестирование
3	Спортивные игры	Выступление российских атлетов на Олимпийских играх Токио 2021 (Баскетбол, волейбол, пляжный волейбол)	2	1	Бланковое тестирование
		Советские спортсмены в годы ВОВ.	1	1	Бланковое тестирование
ИТОГО:			6	4	

