



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 20
с углубленным изучением отдельных предметов"
(МОУ «СОШ № 20»)
г. Ухта**

Рекомендована
методическим объединением
учителей общественных и естественных предметов,
искусства, технологии, физической культуры и
основ безопасности жизнедеятельности
Протокол № 8
от «27» мая 2022 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №20»
С.Е. Николаева
Приказ № 01-13/ 178
от «27» июня 2022 г.

**Адаптированная
рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень основного общего образования
Срок реализации программы – 5 лет**

Разработчик: Асеева М.В.
учитель физической культуры
МОУ «СОШ № 20»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 (с изменениями на 31 декабря 2015 года № 1577), с учетом Примерной ООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года, Протокол от №1/15, (с изменениями в редакции протокола от 04.02.2020 № 1/20 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), АООП ООО МОУ «СОШ №20» (утверждена Приказом № 01-13/110 от 31.08.2020 года) и с учетом психофизических характеристик, обучающихся с задержкой психического развития (далее – с ЗПР).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения данного предмета, которые определены стандартом и представляет собой адаптированный вариант рабочей программы основного общего образования по данному предмету. Программа коррекционной работы основной образовательной программы для обучающихся с ЗПР определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне основного общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

При составлении адаптированной программы учитывались специфика состояния здоровья учащихся, их психофизические особенности, возможности и потребности получения образования. Основные сведения для учащихся с ЗПР в программе даются дифференцированно.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом и локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Программа реализует следующие основные функции:

- информационно-методическую;
- организационно-планирующую;
- контролирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета, о специфике каждого этапа обучения.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, определение количественных и качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки, учащихся по предмету на каждом этапе.

Контролирующая функция заключается в том, что программа, задавая требования к содержанию речи, коммуникативным умениям, к отбору.

Цель Программы — обеспечение выполнения требований ФГОС ООО, обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых

образовательных потребностей обучающегося, обеспечивающих усвоение им образовательной программы, социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры ученика, его духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, обучающегося;
- достижение планируемых результатов освоения АОП, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья данного ученика;
- становление и развитие личности обучающегося в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности:
 - 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;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач:
 - определять необходимые действие(я) 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.
- 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:
 - 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.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения:
 - 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.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной:
 - 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

- 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:
 - 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.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:
 - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- Смысловое чтение:
 - 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.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации:
 - 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:
 - 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

- 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:
 - 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 аргументировано 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.
- 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:
 - 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.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ):

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

5 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов
- 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.

Физическое совершенствование

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;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;
- Изучить предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», что должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:
 - Повышать общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
 - Познавать деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
 - Осуществлять в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
 - Проводить физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО;
 - Участвовать в спортивных мероприятиях.

6 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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.

Физическое совершенствование

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;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;
- Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Изучать предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Осуществлять в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участвовать в спортивных мероприятиях.

7 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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.

Физическое совершенствование

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;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять их качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных комбинации упражнений;
- Выполнять гимнастические спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные виды деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.
- Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Изучать предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;
- Повышать общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществлять в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Проводить физкультурно-спортивных мероприятия, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участвовать в спортивных мероприятиях.

8 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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.

Физическое совершенствование

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;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.
- Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Изучать предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Проводить физкультурно-спортивные мероприятия, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участвовать в спортивных мероприятиях.

9 класс

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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,

спуски, повороты, торможения. Знакомство с национальным видом спорта РК «Гонки на охотничьих лыжах».

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).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Тематический план

класс - 8

год обучения – 4

всего часов / кол-во н/ч - 68/2

№ п/п	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1.Физическая культура как область знаний.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.1	Тема 3.1. Легкая атлетика.	12
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники выполнения равномерного прямолинейного бега. Бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1
1.2	Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения равномерного прямолинейного бега. Бег до 6 мин.	1
1.3	Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения бега в равномерном темпе. Бег до 8 мин.	1
1.4	Развитие быстроты. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений.	1
1.5	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 15 мин. (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.6	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта, прыжка в длину (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
1.7	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта(в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО)."	1

1.8	Развитие силы. Совершенствование техники метания на дальность (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Эстафетный бег. Игры народов Коми.	1
1.9	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта, метания (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.10	Развитие быстроты. Изучение техники прыжка с места, совершенствование техники эстафетного бега.	1
1.11	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта. Бег на результат 60 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО). Эстафетный бег.	1
1.12	Зачет: кросс 2 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Развитие выносливости.	1
3.2	Тема 3.2. Спортивные игры (мини-футбол).	6
2.1	Правила безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники перемещений игрока без мяча, удара по неподвижному мячу. Развитие быстроты.	1
2.2	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу, остановки катящегося мяча, передач на месте. Развитие ловкости.	1
2.3	Совершенствование техники остановки катящегося мяча, удара по неподвижному мячу с места, с разбега, передач со сменой мест. Развитие ловкости.	1
2.4	Изучение техники удара по катящемуся мячу, ведение мяча. Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости.	1
2.5	Совершенствование техники остановки катящегося мяча, ударов с места, с разбега, с подачи партнера. Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости.	1
2.6	Зачёт: учебная игра. Развитие ловкости.	1
3.3	Тема 3.3. Спортивные игры (баскетбол).	16
3.1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Изучение техники ловли катящегося мяча. Совершенствование техники передачи в движении, перехвата мяча. Развитие ловкости.	1
3.2	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска в движении, опеки игрока. Учебная игра.	1
3.3	Развитие быстроты. Совершенствование техники ведения мяча.	1
3.4	Развитие ловкости. Совершенствование техники ловли катящегося мяча. Учебная игра.	1
3.5	Развитие ловкости. Изучение техники броска. Совершенствование техники ловли и передач при передвижении в парах и тройках.	1
3.6	Развитие быстроты. Совершенствование приёмов игры в баскетбол. Изучение быстрого прорыва (3:2). Учебная игра.	1
3.7	Развитие ловкости. Изучение техники штрафного броска. Совершенствование техники ловли и передачи мяча при передвижении в парах и тройках.	1
3.8	Развитие быстроты. Совершенствование техники броска в прыжке, ведения мяча, быстрого прорыва. Учебная игра.	1
3.9	Развитие быстроты. Совершенствование техники штрафного броска, ловли и передачи в парах и тройках.	1
3.10	Зачёт: учебная игра. Развитие ловкости.	1
3.11	Развитие ловкости. Совершенствование техники ловли и передачи в парах и тройках, штрафного броска.	1
3.12	Развитие ловкости. Совершенствование ловли и передачи при передвижении в парах и тройках, штрафной бросок.	1

3.13	Развитие быстроты. Совершенствование техники изученных бросков в кольцо, передач, ведения мяча.	1
3.14	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
3.15	Развитие ловкости. Совершенствование техники бросков мяча, личной защиты.	1
3.16	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
3.4	Тема 3.4. Спортивные игры (пионербол).	6
4.1	Правила безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование стойки игрока, перемещений в стойке, приема и передач сверху над собой, в парах. Развитие быстроты.	1
4.2	Развитие ловкости. Совершенствование техники перемещений в стойке, приема и передач мяча сверху на месте над собой, в парах, во встречных колоннах. Игры.	1
4.3	Развитие ловкости. Изучение техники приема подачи, совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
4.4	Развитие ловкости. Изучение техники приема и передач снизу над собой, в парах, совершенствование техники приема и передач сверху.	1
4.5	Развитие ловкости. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Изучение техники приема подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
4.6	Зачёт: учебная игра. Развитие ловкости.	1
3.5	Тема 3.5. Лыжные гонки.	12
5.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Развитие ловкости.	1
5.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие ловкости.	1
5.3	Развитие выносливости. Совершенствование техники скользящего шага, одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода.	1
5.4	Развитие выносливости. Изучение техники изменения стоек спуска. Непрерывное передвижение до 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.5	Развитие выносливости. Непрерывное передвижение до 3,5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.6	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Развитие ловкости.	1
5.7	Развитие выносливости. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.8	Развитие выносливости. Совершенствование техники преодоления бугра. Непрерывное передвижение до 5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.9	Развитие выносливости. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, поворота "плугом". Непрерывное передвижение 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО").	1
5.10	Развитие выносливости. Изучение техники одновременного одношажного хода, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков.	1
5.11	Зачёт: прохождение на результат дистанции 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО"). Развитие выносливости.	1
5.12	Игровой урок: эстафеты на лыжах. Игры народов Коми. Развитие	

	выносливости.	
3.6	Тема 3.6. Гимнастика.	10
6.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1
6.2	Развитие ловкости. Изучение техники выполнения прыжков и прыжковых упражнений.	1
6.3	Развитие гибкости. Совершенствование техники прыжков и прыжковых упражнений. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.	1
6.4	Развитие силы. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
6.5	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах (в рамках выполнения норм ВФСК ГТО).	1
6.6	Промежуточная аттестация. Развитие гибкости.	1
6.7	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах, на гимнастических снарядах. Обучение комплексам упражнений адаптивной физической культуры.	1
6.8	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стоек и упоров. Обучение комплексам упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
6.9	Развитие гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.	1
6.10	Зачёт: наклон вперёд на гимнастической скамейке (в рамках выполнения норм ВФСК ГТО). Развитие гибкости.	1
3.7	Тема 3.7. Плавание.	2
7.1	Развитие ловкости. Правила безопасности на занятиях плаванием. Техника плавания спортивными способами. Общеразвивающие упражнения.	1
7.2	Развитие ловкости. Основы техники выполнения стартов. Комплексное плавание. Общеразвивающие упражнения.	1
3.1	Тема 3.1. Легкая атлетика.	4
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники эстафетного бега, метание мяча на дальность. Распределение обязанностей в походе (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Развитие быстроты.	1
1.2	Развитие быстроты. Совершенствование техники эстафетного бега, спринта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Экстремальные ситуации в условиях РК.	1
1.3	Развитие ловкости. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.4	Развитие быстроты. Совершенствование техники эстафетного бега. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
	Всего	68

класс - 9
 год обучения - 5
 всего часов / кол-во н/ч - 66/2

№ п/п	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1.Физическая культура как область знаний.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.1	Тема 3.1. Легкая атлетика.	12
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники выполнения равномерного прямолинейного бега. Бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1
1.2	Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения равномерного прямолинейного бега. Бег до 8 мин.	1
1.3	Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения бега в равномерном темпе. Бег до 10 мин.	1
1.4	Развитие быстроты. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений.	1
1.5	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 15 мин. (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.6	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта, прыжка в длину (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
1.7	Зачет: спринт (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Развитие быстроты.	1
1.8	Развитие быстроты. Совершенствование техники метания на дальность (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Эстафетный бег. Игры народов Коми.	1
1.9	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, спринта, метания (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.10	Развитие ловкости. Изучение техники прыжка с места, совершенствование техники эстафетного бега.	1
1.11	Развитие ловкости. Совершенствование техники низкого старта, спринта. Бег на результат 60 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО). Эстафетный бег.	1
1.12	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
3.2	Тема 3.2. Спортивные игры (мини-футбол).	6
2.1	Развитие ловкости. Правила безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники перемещений игрока без мяча, удара по	1

	неподвижному мячу.	
2.2	Развитие ловкости. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу, остановки катящегося мяча, передач на месте.	1
2.3	Развитие ловкости. Изучение техники удара по катящемуся мячу, ведение мяча. Общеразвивающие упражнения.	1
2.4	Развитие ловкости. Совершенствование техники остановки катящегося мяча, ударов с места, с разбега, с подачи партнера. Общеразвивающие упражнения.	1
2.5	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в футбол. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1
2.6	Зачёт: учебная игра. Развитие ловкости.	1
3.3	Тема 3.3. Спортивные игры (баскетбол).	16
3.1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Изучение техники ловли катящегося мяча. Совершенствование техники передачи в движении, перехвата мяча. Развитие силы.	1
3.2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники броска в движении, опеки игрока. Учебная игра.	1
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1
3.4	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли катящегося мяча. Учебная игра.	1
3.5	Развитие силы. Изучение техники броска. Совершенствование техники ловли и передач при передвижении в парах и тройках.	1
3.6	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Совершенствование приёмов игры в баскетбол. Изучение быстрого прорыва (3:2). Учебная игра.	1
3.7	Развитие силы. Изучение техники штрафного броска. Совершенствование техники ловли и передачи мяча при передвижении в парах и тройках.	1
3.8	Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий. Игры и игровые задания.	1
3.9	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Совершенствование технико-тактических действий.	1
3.10	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Совершенствование приёмов игры в баскетбол. Подготовка места проведения игры.	1
3.11	Развитие координационных, скоростно-силовых, способностей. Совершенствование технико-тактических действий.	1
3.12	Развитие координационных и силовых способностей. Совершенствование технико-тактических действий.	1
3.13	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Эстафеты, круговая тренировка.	1
3.14	Развитие силы. Совершенствование приёмов игры в баскетбол. Учебная игра.	1
3.15	Развитие силы. Совершенствование ловли и передачи при передвижении в парах и тройках, штрафной бросок.	1
3.16	Зачёт. Учебная игра. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
3.4	Тема 3.4. Спортивные игры (пионербол).	6
4.1	Правила безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование стойки игрока, перемещений в стойке, приема и передач сверху над собой, в парах. Развитие ловкости.	1
4.2	Развитие ловкости. Совершенствование техники перемещений в стойке,	1

	приема и передач мяча сверху на месте над собой, в парах, во встречных колоннах. Подвижная игра. «Перестрелка».	
4.3	Развитие силы. Изучение техники приема подачи, совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
4.4	Развитие ловкости. Изучение техники приема и передач снизу над собой, в парах, совершенствование техники приема и передач сверху.	1
4.5	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в волейбол. Учебная игра.	1
4.6	Зачёт: учебная игра. Развитие ловкости.	1
3.5	Тема 3.5. Лыжные гонки.	12
5.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Развитие силы.	1
5.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие координации.	1
5.3	Развитие выносливости. Совершенствование техники скользящего шага, одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода.	1
5.4	Развитие выносливости. Изучение техники изменения стоек спуска. Непрерывное передвижение до 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.5	Развитие выносливости. Непрерывное передвижение до 3,5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Игры народов Коми.	1
5.6	Развитие выносливости. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Олимпийские принципы, правила, символика.	1
5.7	Развитие выносливости. Совершенствование техники преодоления бугра. Непрерывное передвижение до 5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
5.8	Развитие выносливости. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, поворота "плугом". Непрерывное передвижение 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО").	1
5.9	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование имитационных упражнений, прыжков, многоскоков, на координацию.	1
5.10	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
5.11	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Совершенствование имитационных упражнений, прыжков, многоскоков. Олимпийское движение.	1
5.12	Зачёт: прохождение на результат дистанции 3 км (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО"). Развитие выносливости.	
3.6	Тема 3.6. Гимнастика.	10
6.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие гибкости.	1
6.2	Развитие гибкости. Совершенствование техники прыжков и прыжковых упражнений. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.	1
6.3	Развитие силы. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.	1

6.4	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах, на гимнастических снарядах. Обучение комплексам упражнений адаптивной физической культуры.	1
6.5	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стоек и упоров. Обучение комплексам упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
6.6	Развитие гибкости. Гимнастическая полоса препятствий. Изучение техники выполнения прыжков и прыжковых упражнений.	1
6.7	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений с предметами и без, с использованием гимнастических снарядов.	1
6.8	Промежуточная аттестация. Развитие гибкости.	1
6.9	Развитие гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1
6.10	Зачёт: наклон вперёд на гимнастической скамейке(в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО"). Развитие гибкости.	1
3.7	Тема 3.7. Плавание.	2
7.1	Развитие ловкости. Правила безопасности на занятиях плаванием. Техника плавания спортивными способами. Общеразвивающие упражнения.	1
7.2	Развитие ловкости. Основы техники выполнения стартов. Транспортировка пострадавшего. Способы плавания. (теория). Общеразвивающие упражнения.	1
3.1	Тема 3.1. Легкая атлетика.	2
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Распределение обязанностей в походе(в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО). Развитие выносливости.	1
1.2	Развитие координации. Совершенствование техники эстафетного бега, спринта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Экстремальные ситуации в условиях РК.	1
	Всего	66

4.2. Реализация воспитательного потенциала урока.

предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного

диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.