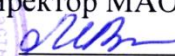


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа №9»
 М.В. Иванова
Приказ №79-ОД от 30.08.2019 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Основное общее образование, 5-9 классы
(ФГОС ООО)**

Ирбит
2019

1. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»

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

В структуре планируемых результатов выделяется **следующие группы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Ответственное отношение к учению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

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

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических способностей.

6. Развитость морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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

Межпредметные понятия

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

При изучении учебного предмета «**Физическая культура**» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

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

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

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в

изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

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

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

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

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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

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

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

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

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

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

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам,

сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать

текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

Обучающийся сможет:

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемого предмета, обеспечат успешное обучение на следующем уровне общего образования:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение

умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура»:

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;
- имитация техники плавания вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Элементы содержания учебного предмета «Физическая культура», относящиеся к результатам, которые учащиеся «получат возможность научиться», выделены курсивом.

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 (изучается на основе теоретического материала; выполнение имитационных упражнения).* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

5 класс

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|-----------------|---|---------------------|-----------------------|
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. <i>История лёгкой атлетики.</i> | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Бег по дистанции. Бег на результат 60 м. | 2 | зачет |
| | Овладение техникой длительного бега. <i>Кроссовая подготовка.</i> | 4 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|----|-------|
| | Овладение техникой прыжка в длину | 2 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Метание малого мяча на точность с места | 2 | зачет |
| | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | 3 | зачет |
| | Развитие выносливости. <i>Физическая культура - гармоничное развитие личности.</i> | 1 | |
| | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | |
| | Развитие скоростных способностей | 1 | |
| Спортивные игры (Баскетбол) | Требования к технике безопасности | 2 | |
| | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек История баскетбола. | | |
| | Освоение ловли и передач мяча | 2 | |
| | Освоение техники ведения мяча | 2 | |
| | Овладение техникой бросков мяча | 2 | |
| | Освоение индивидуальной техники защиты | 2 | |
| | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Освоение тактики игры. Дневник самоконтроля. | 3 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 3 | |
| Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы | 3 | |
| | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов. Значение правильной осанки. | 1 | |
| | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 | |
| | Опорные прыжки | 3 | |
| | Акробатические упражнения и комбинации | 3 | |
| | Развитие координационных способностей. История зарождения гимнастики. | 1 | |
| | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| | Развитие гибкости | 1 | |
| Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 2 | |
| | Одновременный бесшажный ход | 2 | |
| | Подъём «полуёлочкой». История лыжного спорта. | 2 | |
| | Торможение «плугом». | 2 | |
| | Повороты переступанием | 2 | |
| | Передвижение на лыжах 3 км. | 5 | |
| Плавание | Оздоровительное влияние плавания. | 1 | |
| | Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта | 1 | |
| Самбо | Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения | 2 | |
| | Обучение технике САМБО стоя и лёжа | 15 | |

| | | | |
|-----------------|--|---|-------|
| | Контрольные испытания | 1 | зачет |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| | Бег на результат (60 м) | 1 | зачет |
| | Эстафетный бег | 1 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | |
| | Овладение техникой длительного бега | 3 | |
| | Развитие выносливости | 1 | |

6 класс

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|-----------------------------|---|--------------|----------------|
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. Возникновение Олимпийского движения. | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Бег по дистанции. Бег на результат 60 м. | 2 | зачет |
| | <i>Овладение техникой длительного бега. Кроссовый бег.</i> | 4 | |
| | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> | 2 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Метание малого мяча на точность с места | 2 | зачет |
| | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | 3 | зачет |
| | Развитие выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | |
| Спортивные игры (Баскетбол) | Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Этапы развития игры в России. | 2 | |
| | Освоение ловли и передач мяча | 2 | |
| | Освоение техники ведения мяча | 2 | |
| | Овладение техникой бросков мяча | 2 | |
| | Освоение индивидуальной техники защиты | 2 | |
| | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Освоение тактики игры | 3 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 3 | |
| Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы | 3 | |
| | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Физическая культура и умственная работоспособность. | 1 | |
| | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Физические упражнения для сохранения правильной осанки. | 1 | |

| | | | |
|-------------------|--|----|-------|
| | Опорные прыжки | 3 | |
| | Акробатические упражнения и комбинации | 3 | |
| | Развитие координационных способностей | 1 | |
| | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| | Развитие гибкости. История художественной гимнастики. | 1 | |
| Лыжная подготовка | Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта | 2 | |
| | Одновременный двухшажный | 2 | |
| | Одновременный бесшажный ход | 2 | |
| | Подъём «ёлочкой». Основные правила соревнований | 2 | |
| | Торможение и поворот упором. Игра « Остановка рывком» | 2 | |
| | Прохождение дистанции 3.5 км | 5 | |
| | | | |
| | | | |
| Плавание | Техника плавания - кроль на груди. | 1 | |
| | Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта | 1 | |
| Самбо | Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения | 2 | |
| | Обучение технике САМБО стоя и лёжа | 15 | |
| | Контрольные испытания | 1 | зачет |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| | Бег на результат (60 м) | 1 | зачет |
| | Эстафетный бег | 1 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | |
| | Овладение техникой длительного бега. Народные виды спорта. | 3 | |
| | Развитие выносливости | 1 | |

7 класс

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|-----------------|---|--------------|----------------|
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. Физическое воспитание в Древней Руси. | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Бег по дистанции. Бег на результат 60 м. | 2 | зачет |
| | Овладение техникой длительного бега | 4 | |
| | Овладение техникой прыжка в длину | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Метание малого мяча на точность с места | 2 | зачет |
| | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | 3 | зачет |
| | Развитие выносливости. Физические качества, характеристика. | 1 | |
| | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | |
| | Развитие скоростных способностей | 1 | |
| Спортивные игры (Баскетбол) | Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | |
| | Освоение ловли и передач мяча | 2 | |
| | Освоение техники ведения мяча | 2 | |
| | Овладение техникой бросков мяча | 2 | |
| | Освоение индивидуальной техники защиты | 2 | |
| | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Освоение тактики игры. Виды травм при занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи. | 3 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 3 | |
| | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы | 3 |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | | 1 | |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | | 1 | |
| Опорные прыжки | | 3 | |
| Акробатические упражнения и комбинации | | 3 | |
| Развитие координационных способностей | | 1 | |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | | 1 | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |
| Развитие гибкости | | 1 | |
| Лыжная подготовка | Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта | 2 | |
| | Одновременный одношажный ход | 2 | |
| | Подъём в гору скользящим шагом. | 2 | |
| | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 2 | |
| | Поворот на месте махом. Игра: «гонки с преследованием», | 2 | |
| | Прохождение дистанции 4 км. Приемы самоконтроля. | 5 | |
| | | | |
| Плавание | Оздоровительное влияние плавания. | 1 | |
| | Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта | 1 | |
| Самбо | Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения | 2 | |

| | | | |
|-----------------|--|----|-------|
| | Обучение технике САМБО стоя и лёжа | 15 | |
| | Контрольные испытания | 1 | зачет |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Высокий старт | 1 | |
| | Бег с ускорением | 1 | |
| | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| | Бег на результат (60 м) | 1 | зачет |
| | Эстафетный бег | 1 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | |
| | Овладение техникой длительного бега | 3 | |
| | Развитие выносливости | 1 | |

8 класс

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|---|---|--------------|----------------|
| Легкая атлетика | Овладение техникой спринтерского бега | 3 | |
| | Бег на результат 60 м. | 1 | зачет |
| | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> | 2 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Метание малого мяча на точность с места | 2 | зачет |
| | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | 3 | зачет |
| | Развитие выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | |
| | Развитие скоростных способностей | 1 | |
| Спортивные игры (Баскетбол) | Требования к технике безопасности | 2 | |
| | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | | |
| | Освоение ловли и передач мяча | 2 | |
| | Освоение техники ведения мяча | 2 | |
| | Овладение техникой бросков мяча | 2 | |
| | Освоение индивидуальной техники защиты | 2 | |
| | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Освоение тактики игры | 3 | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 3 | | |
| Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений | 3 | |
| | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 1 | |
| | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | |
| | Освоение опорных прыжков | 3 | |
| | Освоение акробатических упражнений | 3 | |
| | Развитие координационных способностей | 1 | |
| | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | |

| | | | |
|-------------------|--|----|-------|
| | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| | Развитие гибкости | 1 | |
| Лыжная подготовка | Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта | 2 | |
| | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 2 | |
| | Коньковый ход. | 4 | |
| | Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбыванием», | 2 | |
| | Прохождение дистанции 4,5 км | 5 | |
| | Оздоровительное влияние плавания. | 1 | |
| Плавание | Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта | 1 | |
| | Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения | 2 | |
| Самбо | Обучение технике САМБО стоя и лёжа | 15 | |
| | Контрольные испытания | 1 | зачет |
| | Спринтерский бег. Низкий старт | 1 | |
| Легкая атлетика | Бег с ускорением | 1 | |
| | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| | Бег на результат (60 м) | 1 | зачет |
| | Эстафетный бег | 1 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | |
| | Овладение техникой длительного бега | 3 | |
| | Развитие выносливости | 1 | |

9 класс

| Раздел | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|-----------------------------|--|--------------|----------------|
| Легкая атлетика | Овладение техникой спринтерского бега | 3 | |
| | Бег на результат 60 м. | 1 | зачет |
| | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> | 2 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Метание малого мяча на точность с места | 2 | зачет |
| | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | 3 | зачет |
| | Развитие выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | |
| | Развитие скоростных способностей | 1 | |
| Спортивные игры (Баскетбол) | Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | |
| | Освоение ловли и передач мяча | 2 | |
| | Освоение техники ведения мяча | 2 | |
| | Овладение техникой бросков мяча | 2 | |

| | | | |
|-------------------|--|----|-------|
| | Освоение индивидуальной техники защиты | 2 | |
| | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | |
| | Освоение тактики игры | 3 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 3 | |
| Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений | 3 | |
| | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 1 | |
| | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | |
| | Освоение опорных прыжков | 3 | |
| | Освоение акробатических упражнений | 3 | |
| | Развитие координационных способностей | 1 | |
| | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | |
| | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| | Развитие гибкости | 1 | |
| Лыжная подготовка | Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта | 2 | |
| | Попеременный четырёхшажный ход | 2 | |
| | Переход с попеременного на одновременный ход. | 2 | |
| | Преодоление контруклона | 2 | |
| | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 2 | |
| | Прохождение дистанции до 5 км | 5 | |
| | Оздоровительное влияние плавания. | 1 | |
| Плавание | Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта | 1 | |
| | Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения | 2 | |
| Самбо | Обучение технике САМБО стоя и лёжа | 15 | |
| | Контрольные испытания | 1 | зачет |
| | Спринтерский бег. Низкий старт | 1 | |
| Легкая атлетика | Бег с ускорением | 1 | |
| | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| | Бег на результат (60 м) | 1 | зачет |
| | Эстафетный бег | 1 | |
| | Метание малого мяча на дальность с места, разбега. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | |
| | Овладение техникой длительного бега | 3 | |
| | Развитие выносливости | 1 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Иванова Марина Валентиновна

Действителен с 19.03.2021 по 19.03.2022