

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
«31» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом руководителя  
учреждения  
№ 01-11/128 от 31.08.2021г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

**уровень основного общего образования**

Срок реализации программы : 5 лет

Составитель:  
учитель физической культуры  
Назаренко Е.П.

г. Ухта  
2021г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета "Физическая культура"

### Личностные результаты

1. 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, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся 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.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи).

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

5. 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).

6. 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).

7. 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.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты:**

#### **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 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.

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. 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;

### **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 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.

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;
- 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:

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

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, 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;
- 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.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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.*

## Содержание учебного предмета "Физическая культура"

### Раздел 1. Физическая культура как область знаний

#### Тема 1.1. 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.

#### Тема 1.2. 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»*

### Раздел 2. 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.

### Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Тема 3.1. 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.

#### Тема 3.2. 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).

### Раздел 4. Физическое совершенствование

#### Тема 4.1. 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).*

#### Тема 4.2. 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).

ЭКС Гимнасты РК, Виды гимнастики в РК,

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

ЭКС История легкой атлетики в РК, Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК. Легкоатлеты РК

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

ЭКС Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ», Развитие спортивных игр в РК.

*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.*

ЭКС Пловцы РК и их достижения пловцов на российском уровне.

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

ЭКС Спортивная жизнь спортсменов в РК, Лыжники РК, Коми национальные игры, Участие лыжников РК в Зимней Олимпиаде.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».*

#### **Тема 4.3. 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).

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**"Физическая культура"**

**Год обучения - 1**

**Класс-5**

Всего - 70 часов (2 н.ч)

Контрольные работы-1

Зачеты - 14

ЭКС-9

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Модуль "Школьный урок"</b>	<b>В том числе на к.р.</b>	<b>В том числе на зачеты</b>	<b>В том числе ЭКС</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>2</b>	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Всероссийская олимпиада школьников. Творческий конкурс рисунков День здоровья Футбольная викторина Урок проектной деятельности Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности Урок-игра «Весёлые старты» Урок-соревнование Праздник «За честь школы»				
	История и современное развитие физической культуры	1					
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1					
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Физическая культура человека</b>	<b>2</b>					
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>3</b>					
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3				<b>1</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Физическое совершенствование</b>	<b>63</b>			<b>1</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>59</b>					
<b>6</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>13</i>				<b>3</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Спортивные игры</i>	<i>20</i>				<b>3</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	волейбол	10				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	баскетбол	8				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>10</b>	футбол	2				<b>1</b>	
<b>11</b>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>6</i>				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	<i>Лыжные гонки</i>	<i>18</i>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>13</b>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>			<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>14</b>	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	<b>4</b>			<b>1</b>		

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**"Физическая культура"**

**Год обучения - 2**

**Класс-6**

Всего - 70 часов (2 н.ч)

Контрольные работы-2

Зачеты - 12

ЭКС- 10

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль "Школьный урок"</b>	<b>В том числе на к.р.</b>	<b>В том числе на зачеты</b>	<b>В том числе ЭКС</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>2</b>	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ			
<b>2</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Всероссийская олимпиада школьников. Творческий конкурс рисунков День здоровья Футбольная викторина			
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Физическая культура человека</b>	<b>1</b>				
<b>4</b>	<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>2</b>	Урок проектной деятельности Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ			
<b>5</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Творческий конкурс рисунков Урок-соревнование		12	
<b>6</b>	<b>Раздел 4. Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>64</b>			12	
<b>8</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>14</i>	Творческий конкурс	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<i>Спортивные игры</i>	<i>24</i>	новогодних поделок Урок проектной деятельности		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	волейбол	10			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>11</b>	баскетбол	12			<b>1</b>	<b>2</b>
<b>12</b>	футбол	2			<b>1</b>	
<b>13</b>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>6</i>	Урок-игра «Весёлые старты» Урок-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

			соревнование Праздник «За честь школы»Памят и			
<b>14</b>	<i>Лыжные гонки</i>	<i>18</i>			<b>2</b>	<b>3</b>
<b>15</b>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>				<b>1</b>
<b>16</b>	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>		Материал темы используется в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность»			
<b>17</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>1</b>				
<b>18</b>	История и современное развитие физической культуры	<b>1</b>				

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**"Физическая культура"**

**Год обучения - 3**

**Класс-7**

Всего - 70 часов (2 н.ч)

Контрольные работы-2

Зачеты - 14

ЭКС- 10

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль "Школьный урок"</b>	<b>В том числе на к.р.</b>	<b>В том числе на зачеты</b>	<b>В том числе ЭКС</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>2</b>	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ				
<b>2</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2		Всероссийская олимпиада школьников.			
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Физическая культура человека</b>	<b>1</b>	Творческий конкурс рисунков День здоровья Футбольная викторина Урок проектной деятельности				
<b>4</b>	<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>2</b>		Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ			
<b>5</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Творческий конкурс рисунков Урок-соревнование				
<b>6</b>	<b>Раздел 4. Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>	Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности Урок-игра «Весёлые старты» Урок-соревнование Праздник «За честь школы»	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
<b>7</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>64</b>				<b>14</b>	
<b>8</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>14</i>			<i>1</i>	<i>7</i>	<i>2</i>
<b>9</b>	<i>Спортивные игры</i>	<i>24</i>				<i>3</i>	<i>3</i>
<b>10</b>	волейбол	10				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>11</b>	баскетбол	12				<b>1</b>	<b>2</b>
<b>12</b>	футбол	2				<b>1</b>	
<b>13</b>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>6</i>			<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>14</b>	<i>Лыжные гонки</i>	<i>18</i>				<b>3</b>	<b>3</b>
<b>15</b>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>					<b>1</b>
<b>16</b>	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>		Материал темы используется в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность»				

<b>17</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>1</b>				
<b>18</b>	История и современное развитие физической культуры	1				



**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**"Физическая культура"**

**Год обучения - 4**

**Класс-8**

Всего - 70 часов (2 н.ч)

Контрольные работы-2

Зачеты - 13

ЭКС- 11

№ п/п	Наименование разделов (глав), темы	Количество часов	Модуль "Школьный урок"	В том числе на к.р.	В том числе на зачеты	В том числе ЭКС	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>2</b>	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Всероссийская олимпиада школьников. Творческий конкурс рисунков День здоровья Футбольная викторина Урок проектной деятельности Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности Урок-игра «Весёлые старты» Урок-соревнование Праздник «За честь школы»				
<b>2</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2					
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Физическая культура человека</b>	<b>1</b>					
<b>4</b>	<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>2</b>					
<b>5</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2					
<b>6</b>	<b>Раздел 4. Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			<b>2</b>	<b>13</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>64</b>				<b>13</b>	
<b>8</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>14</i>			<i>1</i>	<i>6</i>	<i>3</i>
<b>9</b>	<i>Спортивные игры</i>	<i>24</i>				<i>3</i>	<i>4</i>
<b>10</b>	волейбол	10				<i>1</i>	<i>1</i>
<b>11</b>	баскетбол	8				<i>1</i>	<i>2</i>
<b>12</b>	футбол	2				<i>1</i>	<i>1</i>
<b>13</b>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>6</i>			<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>14</b>	<i>Лыжные гонки</i>	<i>18</i>				<i>2</i>	<i>2</i>
<b>15</b>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>				<i>1</i>	<i>1</i>
<b>16</b>	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>			Материал темы используется в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность»			

<b>17</b>	<b>Раздел 5. Физическая культура как область знаний</b>	<b>1</b>				
<b>18</b>	История и современное развитие физической культуры	1				

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**"Физическая культура"**

**Год обучения - 5**

**9 класс**

Всего - 68 часа (2 н.ч)  
Контрольные работы-2  
Зачеты - 14  
ЭКС- 11

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль "Школьный урок"</b>	<b>В том числе на к.р.</b>	<b>В том числе на зачеты</b>	<b>В том числе ЭКС</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическое совершенствование</b>	<b>2</b>	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Всероссийская олимпиада школьников. Творческий конкурс рисунков День здоровья Футбольная викторина Урок проектной деятельности Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности Урок-игра «Весёлые старты» Урок-соревнование Праздник «За честь школы»				
<b>2</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2					
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>1</b>					
<b>4</b>	Оценка эффективности занятий физической культурой	1					
<b>5</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>62</b>				<b>14</b>	
<b>7</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>14</i>				<i>6</i>	<i>3</i>
<b>8</b>	<i>Спортивные игры</i>	<i>22</i>				<i>3</i>	<i>4</i>
<b>9</b>	волейбол	8				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>10</b>	баскетбол	12				<b>1</b>	<b>2</b>
<b>11</b>	футбол	2				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>6</i>				<i>1</i>	<i>1</i>
<b>13</b>	<i>Лыжные гонки</i>	<i>18</i>				<i>3</i>	<i>2</i>
<b>14</b>	<i>Плавание</i>	<i>2</i>				<i>1</i>	<i>1</i>
<b>15</b>	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	<b>2</b>					
<b>16</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>1</b>					
<b>17</b>	История и современное развитие физической культуры	1					

