

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**физической культуре**

(учебный предмет)

**\_\_\_\_\_\_ 8-9\_\_\_\_\_\_\_\_**

(класс)

**2022-2023 учебный год**

(сроки реализации)

Учитель физической культуры:

Камалиева Ирина Анатольевна

Первой квалификационной категории

с. Минино,2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета «\_физическая культура\_\_»**

**\_\_8 - 9\_ классы**

*Рабочая программа разработана на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019», в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования. Программы воспитательной работы школы, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1.*

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «\_физическая культура\_\_» \_8 - 9\_ классы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты Личностными результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования являются: 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

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

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

**Метапредметные результаты**

К метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования относятся межпредметные понятия и метапредметные образовательные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах 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 учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования 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 всех учебных предметов 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 получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

 **Регулятивные универсальные учебные действия**

Регулятивные УУД включают:

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 продукт - 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;

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

Познавательные УУД включают:

 1. 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.

 2. 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.

3. 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.

 4. 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.

5. 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 универсальные учебные действия**

 Коммуникативные УУД включают:

1. 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.

2. 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.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

 - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты**

 В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

 • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

 • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

 • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

 • умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 *В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

 • умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

 • умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

 • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

 • умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Выпускник научится:

 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

 - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 - 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.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)**

Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Бег на 60 м. (с) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км. (мин.с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| Или на 3 км. | Без времени учёта | Без времени учёта | Без времени учёта | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

**Физическое совершенствование (68 часов).**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (10 часов)**.

 Акробатическая комбинация*:* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, колесо, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°,

Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*

 Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика (12 часов).**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 1000 м — *девочки).*

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки (16 часов).**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (30 часов)**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Классы** |
| **8** | **9** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 | 2 |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** | **66** | **66** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики  | 8 | 8 |
| 2.2 | Легкая атлетика  | 12 | 12 |
| 2.3 | Лыжные гонки | 16 | 16 |
| 2.4 | Спортивные игры | 30 | 30 |
| **ИТОГО** | **68** | **68** |

1. **Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)** **по физической культуре,**

**класс \_8 \_, \_\_\_\_\_\_68\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **(общее количество)                          (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
| План. | Факт. |
|  **Раздел 1. 1 *четверть - 16 ч (гимнастика 8 часов, с/и 6 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 2 часа)*** |
| 1 | История физической культуры. Физическая культура (основные понятия) | 1 |  |  |
| 2 | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 |  |  |
| 3 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Упражнения на перекладине, висы | 1 |  |  |
| 4 | Гимнастика. Упражнения на перекладине, висы | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне, скамье | 1 |  |  |
| 6 | Гимнастика. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 7 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 8 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 9 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 10 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 11 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 12 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 13 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 14 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 15 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 16 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| **Раздел 2. 2 *четверть - 16 ч (легкая атлетика 6 часов, с/и 10 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 6 часов)*** |
| 17 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 18 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 19 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 20 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 21 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 22 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 23 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 24 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 25 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 26 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 27 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 28 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 29 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 30 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 32 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| ***Раздел 3. 3 четверть - 20 ч (лыжная подготовка 16 часов, с/и: баскетбол 4 часа)*** |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 34 | Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 35 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 36 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 37 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 38 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 39 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 40 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 41 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 42 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 43 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 44 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 45 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 46 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 47 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка. Контрольный срез. | 1 |  |  |
| 49 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 50 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 51 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 52 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| Раздел 4. ***4 четверть - 16 ч (легкая атлетика 6 часов, с/и 10 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 6 часов)*** |
| 53 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 54 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 55 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 56 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 57 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 58 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 59 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 60 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 61 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 62 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 63 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 64 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 65 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 66 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 67 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 68 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |

1. **Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)** **по физической культуре,**

**класс \_9\_, \_\_\_\_\_\_68\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **(общее количество)                           (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
| План. | Факт. |
|  **Раздел 1. 1 *четверть - 16 ч (гимнастика 8 часов, с/и 6 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 2 часа)*** |
| 1 | История физической культуры. Физическая культура (основные понятия) | 1 |  |  |
| 2 | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 |  |  |
| 3 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Упражнения на перекладине, висы | 1 |  |  |
| 4 | Гимнастика. Упражнения на перекладине, висы | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне, скамье | 1 |  |  |
| 6 | Гимнастика. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 7 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 8 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 9 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 10 | Гимнастика. Акробатика. Лазанье. | 1 |  |  |
| 11 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 12 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 13 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 14 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 15 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 16 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| **Раздел 2. 2 *четверть - 16 ч (легкая атлетика 6 часов, с/и 10 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 6 часов)*** |
| 17 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 18 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 19 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 20 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 21 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 22 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 23 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 24 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 25 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 26 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 27 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 28 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 29 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 30 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 31 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 32 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| ***Раздел 3. 3 четверть - 20 ч (лыжная подготовка 16 часов, с/и: баскетбол 4 часа)*** |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 34 | Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 35 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 36 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. | 1 |  |  |
| 37 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 38 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 39 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 40 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 41 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 42 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 43 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 44 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 45 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 46 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 47 | Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты | 1 |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка. Контрольный срез. | 1 |  |  |
| 49 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 50 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 51 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 52 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| Раздел 4. ***4 четверть - 16 ч (легкая атлетика 6 часов, с/и 10 часов: волейбол 4 часа, баскетбол 6 часов)*** |
| 53 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 54 | Легкая атлетика. Спринт | 1 |  |  |
| 55 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 56 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 57 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 58 | Легкая атлетика. Прыжки и метание | 1 |  |  |
| 59 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 60 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 61 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 62 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 63 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 64 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 |  |  |
| 65 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 66 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 67 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |
| 68 | Спортивные игры. Волейбол | 1 |  |  |