

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени Героя Советского Союза П.И.Викулова
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрено
на заседании кафедры учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2021г.
_____ /Минюк С.А./

Проверено
Заместитель директора по УВР
ГБОУ лицей г. Сызрани
« 28 » августа 2021 г.
_____ /Зубкова А.Е./

Утверждаю
Приказ № 184 от
« 31 » августа 2021г.
_____ /Лобачева Н.В./

Рабочая программа по физической культуре

5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Программа ООО ГБОУ лицей г.Сызрани;
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины ГБОУ лицей г.Сызрани.
Разработана на основе
- примерной основной образовательной программы по предмету физическая культура;
- авторской программы «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

УМК:

1. Физическая культура. 5–7 классы. Учебник. ФГОС ФП / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение
2. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник. ФГОС / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение

Место предмета в учебном плане

Всего: 510 ч.

В 5 классе: всего 102 ч., в неделю 3ч.

В 6 классе: всего 102 ч., в неделю 3ч.

В 7 классе: всего 102 ч., в неделю 3ч.

В 8 классе: всего 102 ч., в неделю 3 ч.

В 9 классе: всего 102ч., в неделю 3 ч.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> • освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; • ориентация в системе моральных норм и ценностей и их 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i> • <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i>

<p>иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями; • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству; • уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении; • уважительное отношение к русской литературе, к культурам других народов; • самоопределение и самопознание, ориентация в системе личностных смыслов на основе соотнесения своего «я» с художественным миром авторов и судьбами их героев; • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i> • <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> • <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i> • <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i>
--	---

социального окружения, общественно полезной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий; • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива; • готовность к выбору профильного образования. 	
--	--

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</i> • <i>при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</i> • <i>выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</i> • <i>основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</i> • <i>осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</i> • <i>адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i> • <i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</i> • <i>основам саморегуляции эмоциональных состояний;</i> • <i>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</i>

Коммуникативные

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
-----------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; • отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</i> • <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> • <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> • <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i> • <i>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</i> • <i>оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</i> • <i>осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</i> • <i>в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> • <i>вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</i> • <i>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</i> • <i>устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</i> • <i>в совместной деятельности чётко формулировать цели</i>
---	---

	<i>группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</i>
--	--

Познавательные

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Предметные результаты освоения курса

Обучающиеся научатся:	Обучающиеся получат возможность научиться:
------------------------------	---

Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры; - характеризовать основы здорового образа жизни; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. - выделять исторические этапы развития физической культуры; - раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием здорового образа жизни; - применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - выделять этапы развития отечественного спортивного движения; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
Физическое совершенствование:	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические упражнения (стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя, кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

<p>кувырок назад в полушпагат, стойки на голове, согнув ноги и с прямыми ногами);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках в длину с места и с разбега; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол (передача мяча сверху и снизу двумя руками, подача мяча); - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и после ведения); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия (подача мяча в 30-60 % точности) и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия (броски с места в 30-50% точности, броски после ведения в 20-40% точности) и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах разученными способами в максимальном темпе длительное время.
---	---

Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. 5-9 класс

		Обучающиеся научатся:					Обучающиеся получат возможность научиться:				
		Выполнять тестовые нормативы									
		<u>не хуже результата</u>					<u>лучше результата</u>				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Бег 30 метров	Мальчики	6.0	5.8	5.6	5.5	5.4	5.5 – 5.2	5.4 – 5.1	5.3 – 5.0	5.2-4.9	5.0-4.7
	Девочки	6.5	6.2	6.0	5.8	5.8	6.0 - 5.5	5.8 - 5.4	5.6 - 5.3	5.4-5.1	5.4-5.1
Прыжок в длину с места (см.)	Мальчики	140	150	160	170	185	155 – 170	165 – 180	175 – 190	185-200	200-215
	Девочки	130	140	150	155	160	145 - 160	155 - 170	165 - 180	170-185	175-190
Бег 60 метров (сек.)	Мальчики	11.2	11.1	11.0	10.5	10.0	10.6 – 10.0	10.4 – 9.8	10.2 – 9.4	9.7-8.8	9.2-8.4
	Девочки	11.4	11.3	11.2	11.0	10.7	10.8 – 10.4	10.6 – 10.3	10.4 – 9.8	10.2-9.7	10.0-9.4
Бег 1000 метров (мин.)	Мальчики	6.30	6.10	6.00	5.50	5.30	5.40 – 4.50	5.20 – 4.30	5.10 – 4.20	5.00-4.10	4.40-3.55
	Девочки	7.30	7.20	7.00	6.30	6.30	6.30 – 5.30	6.20 – 5.20	6.00 – 5.10	5.50-5.00	5.40-4.50
Прыжок в длину с	Мальчики	260	270	290	310	330	300 – 340	330 – 360	340 – 380	370-410	380-430

разбега (см.)	Девочки	200	230	240	260	290	260 - 300	280 - 330	300 - 350	310-360	330-370
Метание мяча на дальность (метр.)	Мальчики	20	21	23	28	31	24 – 34	29 – 36	31 – 39	37-42	40-45
	Девочки	14	15	16	17	18	17 - 21	18 - 23	19 - 26	21-27	23-28
Челночный бег 3*10 метров (сек.)	Мальчики	9.7	9.3	9.3	9,0	8,8	9.3 – 8.5	9.1 – 8.4	9.0 – 8.3	8,7-8,0	8,4-7,7
	Девочки	10.1	10.0	10.0	9,9	9,7	9.7 – 8.9	9.6 – 8.8	9.5 – 8.7	9,4-8,6	9,3-8,5
Вис на согнутых руках (сек.)	Мальчики	6	8	10	14	18	13 – 18	15 – 20	18 – 25	23-30	83-40
	Девочки	4	4	5	5	6	7 - 12	10 - 15	11 - 19	12-20	13-20
Подтягивание: – из виса - из виса лежа	Мальчики	1	2	3	3	3	3 - 6	4 - 7	5 - 8	6-9	7-10
	Девочки	5	9	11	6	8	10 - 15	14 - 17	15 - 19	10-15	12-16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Мальчики	6	8	9	9	12	10 - 15	12 - 17	14 - 19	14-21	14-24
	Девочки	4	5	7	8	9	7 - 12	9 - 14	10 - 15	11-16	12-17
Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	Мальчики	13	14	15	16	17	18 - 25	19 - 26	20 - 27	21-28	22-29
	Девочки	10	11	12	13	14	15 - 22	16 - 23	17 - 24	18-25	19-26
Прыжки через скакалку за 15, 20 и 25 сек. (кол-во раз)	Мальчики	16	24	26	36	38	22 - 30	32- 42	34 - 44	44-56	46-58
	Девочки	18	26	28	38	40	24 - 32	34 - 44	36 - 46	46-58	48-60
Поднимание ног до угла 90 градусов(на шведской лестнице)	Мальчики	2	3	4	4	4	4 - 8	5 - 9	6 - 10	6-11	7-12
	Девочки	1	1	2	2	3	2 - 6	3 - 7	4 - 8	4-9	5-10
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	Мальчики	4	5	6	7	8	5 - 9	6 - 10	7 - 11	8-12	9-13
	Девочки	3	4	5	6	7	4 - 8	5 - 9	6 - 10	7-11	8-12

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Содержание раздела
I	Знания о физической культуре. 5 класс.

	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. Режим дня и его основное содержание.</p> <p>6 класс.</p> <p>История олимпийского движения в России. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>7 класс.</p> <p>Характеристика олимпийских видов спорта. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8 класс.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Восстановительный массаж.</p> <p>9 класс.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>
II	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>5-6 класс.</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><i>7-9 класс.</i></p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>
III	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
1.	<p>Легкая атлетика. 5-9 класс.</p> <p>Высокий старт. Бег на результат 30 и 60 м. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места и разбега. Метания в цель и на дальность. Эстафеты. Варианты челночного бега. Теоретические сведения о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
2.	<p>Баскетбол. 5-9 класс.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение</p>

	<p>мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места. Игры и игровые задания 2:1, 1:1. Подвижные игры. Баскетбольная эстафета. Учебные игры. Соревновательные игры. Теоретические сведения о терминологии баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>
3.	<p>Гимнастика с основами акробатики. 5 класс. Повороты на месте. Строевой шаг. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лежа. 6 класс. Перестроение из одной шеренге в две. 2 кувырка вперед слитно. 7 класс. Перестроение из одной шеренге в три. Стойка на голове, согнув ноги. Кывырок назад в полушпагат. 8 класс. Повороты в движении. Стойка на голове. Гимнастический мост из положения стоя и переворот. 9 класс. Повороты в движении. Стойка на голове силой. Гимнастический мост из положения стоя. 5-9 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Теоретические сведения о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховки и помощи во время занятий; обеспечении техники безопасности. Вис на согнутых руках.</p>
4.	<p>Волейбол. 5-9 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Учебные игры. Соревновательные игры. Теоретические сведения о терминологии волейбола. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>
5.	<p>Лыжная подготовка. 5-6 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Теоретические сведения: правила самостоятельного выполнения упражнений; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей; требования к одежде и обуви занимающегося лыжами; техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>

Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика		<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию требований</p> <p>Включение в урок игровых процедур, способствующих повышению мотивации обучающихся к изучению предмета, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, атмосферы доброжелательности между участниками образовательного процесса</p>
	5 класс	30	
	6 класс	30	
	7 класс	30	
	8 класс	30	
	9 класс	30	

2	Баскетбол		<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию требований</p> <p>Включение в урок игровых процедур, способствующих повышению мотивации обучающихся к изучению предмета, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, атмосферы доброжелательности между участниками образовательного процесса</p>
	5 класс	18	
	6 класс	18	
	7 класс	24	
	8 класс	24	
	9 класс	24	
3	Гимнастика с элементами акробатики		<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию требований</p> <p>Включение в урок игровых процедур, способствующих повышению мотивации</p>

			обучающихся к изучению предмета, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, атмосферы доброжелательности между участниками образовательного процесса
	5 класс	18	
	6 класс	18	
	7 класс	18	
	8 класс	18	
	9 класс	18	
4	Волейбол		<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию требований</p> <p>Включение в урок игровых процедур, способствующих повышению мотивации обучающихся к изучению предмета, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, атмосферы доброжелательности между участниками образовательного процесса</p>
	5 класс	24	
	6 класс	24	
	7 класс	30	
	8 класс	30	

	9 класс	30	
5	Лыжная подготовка		<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию требований</p> <p>Включение в урок игровых процедур, способствующих повышению мотивации обучающихся к изучению предмета, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, атмосферы доброжелательности между участниками образовательного процесса</p>
	5 класс	12	
	6 класс	12	
	7 класс	-	
	8 класс	-	
	9 класс	-	
Итого часов		102	

