

*Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский политехнический колледж»*

РАССМОТРЕНА

На заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин ГБПОУ «Самарский
политехнический колледж» протокол
от 31.08.2021 № 6

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБПОУ «Самарский
политехнический колледж»
от 01.09.2021 № 139-од
Директор

К.В.Воякин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 классы**

Программа составлена учителем физической культуры _____

г.о. Самара, 2021

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 5-9 классов общеобразовательных учреждений и составлена в соответствии со следующими нормативными и учебно-методическими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 11.12.2020);
- Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Рабочими программами по физической культуре 5-9 классы предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха, учебное пособие для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2020;
- Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 классы. М.: Просвещение, 2020
- Основной образовательной программой основного общего образования государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Самарский политехнический колледж»;
- Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Самарский политехнический колледж».

Цель и задачи рабочей программы.

Рабочая программа на ступени основного общего образования направлена на достижение *следующей цели*: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Достижение цели обеспечивается решением *следующих задач*:

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- углубление изучения основ базовых видов двигательных действий;
- развитие творческого подхода к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создание основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствование коммуникативных умений: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формирование устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжение знакомства со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- обобщение знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отработка проектных умений обучающихся средствами физической культуры.
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного

варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост»;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- 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;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения 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
- сформированность умения 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и

физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Тематическое планирование

5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</i>	<i>Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</i>
1.	Раздел 1. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися;
2.	Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол.	18	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	18	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся;
4.	Раздел 4. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	16	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся; мотивация эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
5.	Раздел 5. Спортивные игры: волейбол.	18	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
6.	Раздел 6. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

			реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	

6 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</i>	<i>Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</i>
1.	Раздел 1. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	18	установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися;
2.	Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол.	17	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	16	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся;
4.	Раздел 4. Знания о физической культуре.	4	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся; мотивация эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
5.	Раздел 5. Физическое совершенствование: лыжная подготовка.	16	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
6.	Раздел 6. Спортивные игры: волейбол.	15	
7.	Раздел 7. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

			реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	

7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</i>	<i>Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</i>
1.	Раздел 1. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	18	установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися;
2.	Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол.	18	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	14	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся;
4.	Раздел 4. Знания о физической культуре.	4	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся; мотивация эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
5.	Раздел 5. Физическое совершенствование: лыжная подготовка.	16	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
6.	Раздел 6. Спортивные игры: волейбол.	16	
7.	Раздел 7. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

			реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Итого:	102	

8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</i>	<i>Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</i>
1.	Раздел 1. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	18	установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися;
2.	Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол.	18	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	14	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся;
4.	Раздел 4. Знания о физической культуре.	4	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся; мотивация эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
5.	Раздел 5. Физическое совершенствование: лыжная подготовка.	16	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
6.	Раздел 6. Спортивные игры: волейбол.	16	
7.	Раздел 7. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

			реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	

9 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов, отведенных на освоение программного материала</i>	<i>Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</i>
1.	Раздел 1. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	18	установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися;
2.	Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол.	18	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	14	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета; применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся;
4.	Раздел 4. Знания о физической культуре.	4	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся; мотивация эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
5.	Раздел 5. Физическое совершенствование: лыжная подготовка.	16	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;
6.	Раздел 6. Спортивные игры: волейбол.	16	
7.	Раздел 7. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	16	демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

			реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	