

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Татарская гимназия имени Р.Ш. Фардиева»
Зайнского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Ю.Е. /Горшкова Ю.Е./

Протокол № 1

от «23» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР МБОУ «Татарская
гимназия

имени Р.Ш. Фардиева»

А.В. /Бельшева А.В./

от «25» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Татарская гимназия

имени Р.Ш. Фардиева»

Л.С. /Л.С. Ахметзянов/

Приказ № 144

от «31» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 КЛАСС**

Составители: Магдиев А.Р., Черкасова Ф.Ш.

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «18» 08 2021 г.

г. Зайнск
2021 год

Планируемые предметные и метапредметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<p>«Знания о физической культуре». 5кл.</p>	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. 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 занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга.</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, вести дневник по физкультурной деятельности,</p>	<p>Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>

<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность</p>	<p>Познавательные: освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре. Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
<p>«Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность; 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);</p>	<p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

	<p>выполнять акробатические комбинации 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, бадминтон в условиях игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--

<p>«Знания о физической культуре» (в процессе уроков) бкл</p>	<p>-планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - организовывать и проводить занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p>	<p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Познавательные: -выделение и формулирование учебной цели. Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные: - осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	<p>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
<p>«Способы физкультурной деятельности» (в процессе уроков)</p>	<p>-составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>-формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность</p>	<p>Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные</p>

	туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	<p>Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	- мероприятия, подвижные игры и т.д.). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
«Современные Олимпийские игры». Физическая культура в современном обществе (в процессе уроков). 7кл.	-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о закаливании организма, находить связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом.	-вести дневник самоконтроля, рассказывать о личной гигиене, правилах закаливания, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	<p>Познавательные умения: -выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Регулятивные умения: -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности</p> <p>Коммуникативные умения: — адекватно использовать речевые средства при работе в группе; — умение слушать и понимать других, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p>	– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; -воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других

				людей.
«Спорт и спортивная подготовка» (в процессе уроков)	-составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	-формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	Регулятивные УУД: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные УУД: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные УУД: - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Физическая культура 8кл.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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, 	<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; ● характеризовать исторические вехи развития 	Регулятивные УУД Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Умение самостоятельно планировать пути достижения	Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в

	<p>гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; ● вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; ● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● проводить 	<p>целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>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.</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать</p>	<p>качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). 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.</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.</p> <p>Сформированность</p>
--	---	---	---	---

	<p>спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем. 	<p>причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. 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. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 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.</p>	<p>целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 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.</p>
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); ● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); ● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их 		<p>Коммуникативные УУД 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. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</p>	
--	--	--	---	--

	<p>в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 			
<p>Физическая культура как область знаний 9 кл.</p>	<p>Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Регулятивные УУД: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные УУД: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные УУД: - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	<p>– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам – формирование навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья) ; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной)</p>	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характери-</p>	<p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и</p>	<p>Познавательные умения: - умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку</p>	<p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</p>

<p>деятельности</p>	<p>зовать 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;</p>	<p>бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	<p>на основе освоенных знаний. Регулятивные умения: - способность видеть красоту движений, выделять обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные умения: - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы -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</p>	<p>- 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</p>	<p>Познавательные умения: - умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления. Регулятивные умения: - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; - умение планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых</p>	<p>- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия,</p>

	длинину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	одному из осваиваемых видов спорта;	в процессе её выполнения. Коммуникативные умения: - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	принимать участие в их организации и проведение
--	---	-------------------------------------	--	---

Содержание учебного предмета(КУРСА)

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний . История и современное развитие физической культуры.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой .</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p>	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>

Содержание программы учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту
1.		5класс		6класс		7класс		8класс		9класс	
	Базовая часть	76		76		78		78		75	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока									
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока									
3	Лёгкая атлетика	22	22	22	22	21	21	21	21	21	21
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
5	Волейбол	18	18	18	18	21	21	21	21	18	18
6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
	Вариативная часть	29		29		27		27		27	
1	Плавание	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Национальные подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Подвижные спортивные игры:										
	Гандбол	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Баскетбол	9	9	9	9	4	4	4	4	8	8
	Мини-футбол	8	8	8	8	11	11	11	11	7	7
	Всего	105	102	102							