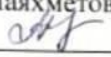


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №183» Советского района г. Казани

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Шаяхметова А.Г.



Протокол заседания МО № 1
«31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР Майорова Л.Ф.



«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии
Галинова С.А.



Приказ № 155
от «31» августа 2021 г.



Рабочая программа
по физической культуре
основного общего образования

Составитель:

учитель Валиахметов Ильшат Гайсович
высшей квалификационной категории

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физической культуре 5-9 кл. составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 года № 254 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования",
- Примерной Основной образовательной программы основного общего образования (далее – ПООП ООО) –физическая культура, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 №1/15) (ред.от 04.02.2020)
- Приказ Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.07.2017 N 47532)
- Программы для общеобразовательных учреждений (Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы» (автор В. И. Лях).Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.,
- Учебного плана МБОУ «Гимназия №183» Советского района г. Казани на 2021-2022 учебный год,
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ «Гимназия №183» Советского района г. Казани.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта (далее – УМК)

Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ПО ВЫБОРУ.

Изучение курса физической культуры на уровне ООО дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

5 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)	Личностные результаты
	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование	-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; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с	<i>-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	Регулятивные -формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; -выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; Коммуникативные УУД - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; Познавательные е -выявлять и называть причины события	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

	учетом возможностей собственного организма; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма; - самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их; -выполнять общеразвивающие упражнения; -выполнять акробатически е 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		Регулятивные УУД оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; Коммуникативные -Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Познавательные -делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.	
--	--	--	---	--

	спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол; -выполнять передвижения на лыжах различными способами;			
--	--	--	--	--

**Содержание учебного предмета
5 класс**

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. 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,). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические</i>
	<i>действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. (на суше) Лыжные гонки:</i>¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
--	---

Тематическое планирование
5 класс

Наименование раздела	Воспитательный аспект	Количество часов
Физическая культура как область знаний	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненно го благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	5

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненно го благополучия человека, залог у его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	2
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненно го благополучия человека, залог у его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенн ости в завтрашнем дне;	20
Баскетбол	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и ист очнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненно го благополучия человека, залог у его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенн ости в завтрашнем дне;	18
Гимнастика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	7

Лыжная подготовка	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и в ажном условии ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение,	11
Плавание	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	7
итого		70

6 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)	Личностные результаты
	обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться		
Физическая культура а как область знаний Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование	-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем и профилактикой вредных привычек; -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	- <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;</i> - <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий;</i> - <i>проводить занятия физической</i>	Регулятивные УДД - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - определять критерии правильности	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);

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; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо	культурой с использованием оздоровительно й ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - (характеризовать стили плавания).	(корректности) выполнения учебной задачи; Познавательные УУД - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - определять свое отношение к природной среде; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами,	- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам - Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. - Готовность и
---	--	---	---

	освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных		словарями; Коммуникативные УУД -определять возможные роли в совместной деятельности; -играть определенную роль в совместной деятельности; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;	способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; - Сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом
--	---	--	--	--

	дистанций; -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств			
--	--	--	--	--

**Содержание учебного предмета
6 класс**

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. 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,). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом

	бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. (на суше)</i> Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладноориентированная физкультурная деятельность	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

**Тематическое планирование
6 класс**

Наименование раздела	Воспитательный аспект	Количество часов
Физическая культура как область знаний	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	5
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	2
Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	20
Баскетбол	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	18
Гимнастика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	7
Лыжная подготовка	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	11

Плавание	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;	7
		70

7 Класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)	Личностные результаты
	Обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое	-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;	<i>-объяснять смысл символики и ритуалов</i> <i>Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих</i>	Регулятивные УДД -анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; -выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - определять/находить, в том	- Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с

совершенствование	-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; -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	<i>спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,</i> <i>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</i>	числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности,	русской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); - Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. - Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
---------------------------------	--	--	--	--

	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; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма; -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -выполнять комплексы упражнений по профилактике	<i>упражнениями разной функциональной направленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,</i>	осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; Познавательные УУД - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать	- 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 - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; - Сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом. ; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и
--	---	--	---	--

утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе 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	<i>прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; -выполнять техникотактические действия национальных видов спорта; характеризовать стили плавания).</i>	и обобщать факты и явления; УУД-определять возможные роли в совместной деятельности; -играть определенную - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - определять свое отношение к природной среде; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; Коммуникативные роль в совместной	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
--	---	--	--

	(в длину и высоту); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.		деятельности; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; -использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и	отношение к членам своей семьи. - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
--	---	--	---	---

			коммуникационных учебных задач	
--	--	--	-----------------------------------	--

Содержание учебного предмета

7 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>

Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. 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,). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),. Ритмическая гимнастика с элементами
	хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. (на суше)</i> Лыжные гонки:³ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Тематическое планирование

7 класс

Наименование раздела	Воспитательный аспект	Количество часов
Физическая культура как область знаний	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	5 часов
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;	1
Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;	14

Спортивные игры	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	16
Гимнастика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	14
Лыжная подготовка	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	12
Плавание	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;	8
ИТОГО		70

8 класс

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные, познавательные УУД)	Личностные результаты
	обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; -	<i>-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать</i>	Регулятивные УДД -анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; -выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; -определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - определять необходимые	- 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); - Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии,

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; - 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; -составлять комплексы	<i>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; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; -проводить восстановительные мероприятия с</i>	действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; Познавательные УУД - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и	традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. - Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам - 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 - Сформированность ценности здорового и безопасного
--	---	--	--	--

физических упражнений оздоровительной, направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); -выполнять	<i>использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - 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; - (характеризовать стили плавания).</i>	явления; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - определять свое отношение к природной среде; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; Коммуникативные УУД -определять возможные роли в роль в совместной деятельности; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;	образа жизни; - Сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом. ; 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,
--	--	---	--

акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для		-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач,	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. - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
--	--	---	--

	оценки индивидуального развития основных физических качеств.			
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета
8 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Современные Олимпийские игры</i> Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. 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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>

Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем (на суше).</i> Лыжные гонки:⁴ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; все передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование
8 класс**

Наименование раздела	Воспитательный аспект	Количество часов
Физическая культура как область знаний	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	5
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	1
Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	14
Баскетбол	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	14
Гимнастика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	14

Лыжная подготовка	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	14
Мини-футбол	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	2
Плавание	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;	7
Итого		70

9 класс
Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные, познавательные УУД)	Личностные результаты
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование	-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; - разрабатывать содержание самостоятельных	<i>-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>_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</i>	Регулятивные УДД -планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. -анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; -выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; и готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом

занятий с физическими упражнениями; - 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; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, направленности, подбирать индивидуальную	<i>занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - 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; (характеризовать стили плавания).</i>	-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; -принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить	устойчивых познавательных интересов. - сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно значимой ценности). - - Осознание Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. - Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к
--	--	---	---

нагрузку с учетом возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе 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		способы выхода из ситуации неуспеха; Познавательные УУД - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - определять свое отношение к природной среде; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;	обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам - 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 - Сформированность безопасного образа жизни; -
--	--	---	---

	хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.		- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации Коммуникативные УУД -определять возможные роли в совместной деятельности; -играть определенную роль в совместной деятельности; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; -использовать компьютерные технологии (включая выбор	Сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом. 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 и; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). - Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду,
--	---	--	---	--

		адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. -использовать информацию с учетом этических и правовых норм; -создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и	наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и заботливое отношение к членам своей семьи. - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
--	--	--	--

			правила информационной безопасности.	
--	--	--	--------------------------------------	--

Содержание учебного предмета
9 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</i> Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. 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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем (на суше).</i> Лыжные гонки:⁵ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; все передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование
9 класс**

Наименование раздела	Воспитательный аспект	Количество часов
Физическая культура как область знаний	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее	5
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;	1
Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	14
Баскетбол	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;	14
Гимнастика	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	14

Лыжная подготовка	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	12
Плавание	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	8
Итого		68

Всего прошито и пронумеровано
45 листов

Директор МБОУ «Гимназия №183»
Советского района г. Казани
Рапинова С.А.

