

МБОУ «Многопрофильный лицей №185» Советского района города Казани

**Рассмотрено и обсуждено на
заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ**

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Рук.МО В.Ю. Мисникова

Согласовано

Заместитель директора по УР

Э.И. Хакимзянова

Утверждаю

Директор МБОУ

«Многопрофильный лицей №185»

Н.В. Стахеева

Приказ № 114 от «2» 09 2019 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

**Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура»**

5 класс

Раздел	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	-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;	-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	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 - выявлять и называть причины события Регулятивные	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) -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений,
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	- самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их;	-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;		
Физическое совершенствование	- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной	-проводить занятия физической культурой с использованием		

	направленности, - выполнять общеразвивающие упражнения; - 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; - выполнять передвижения на лыжах различными способами подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;	оздоровительно й ходьбы и бега, лыжных прогулок; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; Коммуникативные - определять возможные роли в совместной деятельности; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; Познавательные - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений. 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	-овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта
--	---	--	--	--

			анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.	
--	--	--	---	--

6 класс

Раздел	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем и профилактикой вредных привычек; - 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	- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	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 (корректности) выполнения учебной задачи; Познавательные УУД - излагать полученную	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);

	упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;		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, 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;	- 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 образа жизни; - сформированность основ экологической культуры,
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	-рационально планировать режим дня и учебной недели; -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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий; - проводить занятия физической культурой		
Физическое совершенствование	-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо	преодолевать естественные и искусственные		

	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;	препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - характеризовать стили плавания)		готовность к занятиям туризмом.
--	---	--	--	--

7 класс

Раздел	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик 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 и физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; 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	-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	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 (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	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); - 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
---	--	---	--	--

	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;		взаимодействие с электронными поисковыми системами, 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;	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.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	-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;		

Физическое совершенство вание	-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма; -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 хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительно й ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; -проводить восстановительн ые мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительног о массажа; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному		
--	--	---	--	--

	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.			
--	---	--	--	--

8 класс

Раздел	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические	-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризова ть	Регулятивные УДД -ставить цель деятельности на основе	Осознание этнической принадлежности, знание истории, зыка, культуры

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 и физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; 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;	исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	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; 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, словарями;	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); - 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
---	---	---	--

	-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;		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;	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.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	-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;		
Физическое совершенствование	-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительно й ходьбы и бега,		

	индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма; -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 хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	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		
--	---	---	--	--

	-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.			
--	--	--	--	--

9 класс

Раздел	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик 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,	-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,	Регулятивные УДД -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; -определять	Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; -раскрывать базовые понятия и термины и физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; 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	великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; -определять критерии правильности (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, словарями; Коммуникативные УУД -определять возможные роли в	России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); - 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
--	---	---	--

	соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;		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;	и достигать в нем взаимопонимания сформированность -ценности здорового и безопасного образа жизни; - сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	-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;		
Физическое совершенствование	-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; -проводить		

	-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 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,	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		
--	--	--	--	--

	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.			
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (на суше).

	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

6 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. 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, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 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 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), 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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в всплывании и скольжении (на суше). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

7 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 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. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. 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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), 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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем(на суше). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 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; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 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).

8 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) 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. 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. 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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
	Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). 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. Плавание на груди и спине вольным стилем (на суше). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 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. 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).
--	---

9 класс

Наименование раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) 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. 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.
	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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
	Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 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. 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 учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Наименование раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	17
Гимнастика	21
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	21
Спортивные игры (баскетбол)	12
Спортивные игры (футбол)	6
Плавание	3
Итого	105

6 класс

Наименование раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	17
Гимнастика	21
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	21
Спортивные игры (баскетбол)	12
Спортивные игры (футбол)	6
Плавание	3
Итого	105

7 класс

Наименование раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	17
Гимнастика	21
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	21

Спортивные игры (баскетбол)	12
Спортивные игры (футбол)	6
Плавание	3
Итого	105

8 класс

Наименование раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	17
Гимнастика	21
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	21
Спортивные игры (баскетбол)	12
Спортивные игры (футбол)	6
Плавание	3
Итого	105

9 класс

Наименование раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	17
Гимнастика	21
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	21
Спортивные игры (баскетбол)	12
Спортивные игры (футбол)	3
Плавание	3
Итого	102