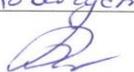


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокуклюкская основная общеобразовательная школа»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
На заседании ШМО, протокол №1
от 22.08 2020 г.

 /Егорова Н.И./

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
от 28 августа 2020 г.

 /Бахметова Г.Р./

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Старокуклюкская ООШ» ЕМР РТ

 /Мельников И.Н./

Приказ № 80
от «28» августа 2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре, 5-9 классы

Составитель: Кузьмин Владимир Иванович, учитель физической культуры первой квалификационной категории

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2020 года

2020г

5класс
Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результат
	ученик научится	<i>ученик получит возможность научиться</i>		
Физическая культура как область знаний	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые понятия и термины физической культуры,</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и</i></p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования</p>

	<p>применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>	<p><i>основных систем организма.</i></p>	<p>рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать</p>	<p>уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни</p> <p>-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и</p>
--	---	--	---	---

	<p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		<p>индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.</p>	<p>ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения</p>
<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей</p>	<p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,</i></p>		

собственного организма;
-классифицировать
физические упражнения
по их функциональной
направленности,
планировать их
последовательность и
дозировку в процессе
самостоятельных занятий
по укреплению здоровья и
развитию физических
качеств;
-самостоятельно
проводить занятия по
обучению двигательным
действиям, анализировать
особенности их
выполнения, выявлять
ошибки и своевременно
устранять их;
-тестировать показатели
физического развития и
основных физических
качеств, сравнивать их с
возрастными стандартами,
контролировать
особенности их динамики
в процессе
самостоятельных занятий

*обеспечивать их
оздоровительную
направленность;
-проводить
восстановительные
мероприятия с
использованием банных
процедур и сеансов
оздоровительного
массажа.*

	<p>физической подготовкой; -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>			
<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых</i></p>		

быстроты, выносливости, гибкости и координации);
-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 прыжках (в высоту и длину);
-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
-выполнять спуски и

*видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

<p>торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; -выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>			
---	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности.</i> Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.

<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении близорукости).</i></p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики <u>Организующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении <u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из висячего лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов. -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов Легкая атлетика <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000 м; бег 2000 м <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность Спортивные игры</p>

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила игры в мини-футбол.

Игра по упрощенным правилам.

Плавание (имитация)

Места проведения занятий, инвентарь, организация и проведение соревнований. Возникновение плавания. Правила соревнований и правила судейства. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные плавательные упражнения. Старт пловца. Разнообразные стили плавания. Техника плавания способом кроль на груди.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход;

	передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> : подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление небольших препятствий.
	Бадминтон Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры. Упражнения культурно-этнической направленности Национальные виды спорта: История татарских национальных игр. Татарская национальная игра «Серый волк», «Займи место», «Скок-перескок».
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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).

Тематическое планирование

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	100
	Итого	105

6класс
Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	<i>ученик получит возможность научиться</i>		
Физическая культура как область знаний	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической</i></p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>

	<p>вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы</p>	<p><i>подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>	<p>результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное</p>	<p>профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; -формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни -развитие морального сознания и компетентности</p>
--	--	--	---	---

	<p>одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		<p>и по аналогии) и делать выводы;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.</p>	<p>в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных</p>	<p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и</i></p>		

особенностей и возможностей собственного организма;
-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе

*бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

	<p>самостоятельных занятий физической подготовкой; -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>		
<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых</i></p>	

быстроты, выносливости, гибкости и координации);
-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 прыжках (в высоту и длину);
-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
-выполнять спуски и торможения на лыжах с

*видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

<p>пологого склона одним из разученных способов; -выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>			
---	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения</p> <p><i>Зарождение олимпийского движения в России</i>; деятельность А.Д.Бутовского. Созание олимпийского комитета в России (выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности) Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<p>Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p>
Физическая культура человека	<p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УТГ и физкультминуток Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;.</p>
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым</p>

шагом одной, двумя тремя колоннами

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись.

Комбинации из ранее изученных элементов

Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:

Упражнения на разновысоких брусках (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусках (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой

Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков

Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:

Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
Нижняя прямая подача мяча через сетку
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам
Технико-тактические действия и приемы игры: футбол
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой
Выполнение углового удара
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Национальные виды спорта
Технико-тактические действия и правила: «Лапта»
Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук
Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке
Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком
Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням
Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов
Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам
Плавание(имитация)
Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты
Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде

	<p>Правила соревнований и определение победителя</p> <p>Легкая атлетика</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минутни-волейбола бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p> <p>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход;_одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие</p>
	<p>Бадминтон</p> <p>Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности</p> <p>Национальные виды спорта: История татарских национальных игр. Татарская национальная игра « Серый волк», «Займи место», «Скок-перескок».</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p>Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Туризм</p>

Бережно относятся к природе родного края. Проводят туристские пешие походы, готовят снаряжение, организуют и благоустраивают места стоянок, соблюдают правила безопасности и экологии; Изучают природу родного края используя пешие походы, организуют соревнования по спортивному ориентированию. Составляют маршрутные карты, учатся строить спортивный лабиринт.

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

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	100
	Итого	105

7класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результат
	ученик научится	<i>ученик получит возможность научиться</i>		
Физическая культура как область знаний	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать</i></p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом</p>

	<p>понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных</p>	<p><i>связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>	<p>своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p>	<p>устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни</p> <p>-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе</p>
--	---	---	---	---

	<p>условий; -руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		<p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; -умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.</p>	<p>личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей</p>	<p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> <i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,</i></p>		

собственного организма;
-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

	<p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>		
<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые</i></p>	

-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 прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

нормативы по физической подготовке.

	<p>-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>			
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения</p> <p><i>Зарождение олимпийского движения в России</i>; деятельность А.Д.Бутовского. Созание олимпийского комитета в России (выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности) Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры.</p>
Современное	Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений

<p>представление о физической культуре (основные понятия)</p>	<p>осанки <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультурминуток Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;.</p>

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Акробатические комбинации</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись.</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом</p>

назад соскок

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой

Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков

Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:

Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам

Технико-тактические действия и приемы игры: футбол

Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места

Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой

Выполнение углового удара

Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Плавание(имитация)

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты

Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде

Правила соревнований и определение победителя

Легкая атлетика

Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минутни- волейбола

бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором

	(«полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие Элементы единоборств: знакомство с видами спорта единоборств, захват рук и туловища, стойки и передвижение в стойке.
	Бадминтон Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры. Упражнения культурно-этнической направленности Национальные виды спорта: История татарских национальных игр. Татарская национальная игра «Серый волк», «Займи место», «Скок-перескок».
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	100
	Итого	105

8класс

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи</i></p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и</p>

	<p>здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,</p>	<p><i>развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>	<p>планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,</p>
--	--	---	---	--

	<p>рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		<p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;</p>	<p>включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни</p> <p>-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и</p>
<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы</p>	<p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики</i></p>	<p>средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;</p>	<p>творческой и других видов деятельности;</p> <p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и</p>

	<p>физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p>	<p><i>индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i></p>	<p>владение устной и письменной речью.</p>	<p>коллективного безопасного поведения</p>
--	---	--	--	--

	<p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>			
<p>«Физическое совершенствование»</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></p>		

учебной деятельности;
-выполнять
общеразвивающие
упражнения,
целенаправленно
воздействующие на
развитие основных
физических качеств (силы,
быстроты, выносливости,
гибкости и координации);
-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
прыжках (в высоту и
длину);
-выполнять передвижения
на лыжах скользящими
способами ходьбы,
демонстрировать технику

*-преодолевать
естественные и
искусственные
препятствия с помощью
разнообразных способов
лазания, прыжков и бега;
-осуществлять судейство
по одному из осваиваемых
видов спорта;
-выполнять тестовые
нормативы по физической
подготовке.*

умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <p>-упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов</p>

Легкая атлетика

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* бег 1500 м; бег 2000 м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).

Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Упражнения общей физической подготовки.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол(мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Приземление летящего мяча. Отбор

	<p>мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Правила игры в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Плавание(имитация)</p> <p>Места проведения занятий, инвентарь, организация и проведение соревнований. Возникновение плавания. Правила соревнований и правила судейства. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные плавательные упражнения. Старт пловца. Разнообразные стили плавания. Техника плавания способом кроль на груди.</p> <p>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p>Бадминтон</p> <p>Техничко-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры.</p>

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний	1

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	100
	Итого	105

9класс.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные	Личностные результаты
------------------	-----------------------	----------------	-----------------------

	ученик научится	ученик получит возможность научиться	результаты	
Физическая культура как область знаний	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои</p>	<p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p>

их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни
-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
-формирование коммуникативной

	физическими упражнениями.		разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; -умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.	компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и	<i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных</i>		

дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

процедур и сеансов оздоровительного массажа.

	двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.			
Физическое совершенствование	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять гимнастические</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></p>		

<p>комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;-выполнять тестовые			
---	--	--	--

	упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств			
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><u>Организующие команды и приемы</u>: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации</u>: Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p><u>Беговые упражнения</u>: <i>Бег на короткие дистанции</i>: высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции</i>: бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка</i>: бег 1500 м; бег 2000 м.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)</p> <p><u>Прикладные упражнения</u>: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,</p>

передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места на дальность

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Правила игры в баскетбол.

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Правила игры в волейбол.

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в

	<p>квалификационных соревнованиях). Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Плавание(имитация) Места проведения занятий, инвентарь, организация и проведение соревнований. Возникновение плавания. Правила соревнований и правила судейства. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные плавательные упражнения. Старт пловца. Разнообразные стили плавания. Техника плавания способом кроль на груди.</p> <p>Лыжные гонки <u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.</p>
	<p>Бадминтон Технико-тактические действия и приемы. Проведение и организация соревнований. Тактика игры.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности Национальные виды спорта: История татарских национальных игр. Татарская национальная игра « Кореш».</p> <p>Гандбол Терминология игры гандбола. Технико-тактические действия и приемы. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Правила игры в гандбол.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>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.</p>

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	97
	Итого	102

