

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура..

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
знание истории физической культуры своего народа;
воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
освоение социальных норм, правил поведения;
формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений; умение работать индивидуально и в группе; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; знание правил техники безопасности и профилактики травматизма; формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей; формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

2. Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики 18ч. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика 21ч. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки 20ч. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры 40ч. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Дата		Тема уроков	Количество часов
	По плану	фактическая		
			Раздел 1 :Легкая атлетика(18ч.)	
1.			Вводный урок. ТБ на уроках по легкой атлетике.Разновидности ходьбы,обычный бег.	1
2			Закрепление строевых упражнений (повороты налево,право,кругом)	1
3			Что такое физкультура?	1
4			Бег с ускорением	1
5			Бег с ускорением	1
6			Прыжки.	1
7			Твой организм.	1
8			Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров	1
9			Метание теннисного мяча на дальность	1
10			Метание теннисного мяча на дальность	1
11			Строевые упражнения	1
12			Равномерный бег в чередовании с ходьбой	1
13			Закрепление прыжков в высоту	1
14			Игра "Охотники и утки"	1
15			Зачет челночного бега	1

16			Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей	1
17			ОРУ. Эстафета	1
18			Разучивание игр	1
			Раздел 2 :Подвижные игры(9ч)	
19			Развитие скоростно-силовых способностей	1
20			Путешествие в лес	1
21			Профилактика плоскостопия	1
22			Весёлый мяч	1
23			"Точка, точка, запятая"	1
24			"Весёлые прыжки"	1
25			"Морской путешествие"	1
26			Игры и эстафеты	1
27			Повторение правил подвижных игр	1
			Раздел 3 :Гимнастика(17ч)	
28			ТБ на уроках гимнастики	1
29			Ору со скамейкой	1
30			перекат назад	1
31			кувырок вперед в группировке	1
32			Стойка на лопатках	1
33			Закрепление кувырка вперед	1
34			Кувырок назад	1
35			Кувырок вперед и назад	1
36			ОРУ со скакалкой	1
37			закрепление прыжков со скакалкой	1
38			Прыжка со скакалкой	1
39			Совершенствование прыжков со скакалкой	1
40			Обучение видам лазания на скамейке	1
41			Закрепления лазания на скамейке	1
42			Обучение подтягиванию	1
43			Ору с мячом	1
44			Гимнастика	1
			Раздел 4 :Подвижные игры(3ч)	
45			Разучивание игр	1
46			подвижные игры и эстафета	1
47			подвижные игры и эстафета	1
			Раздел 5 :Лыжная подготовка(21ч)	
48			ТБ на уроках лыжной подготовки	1
49			Ступающий шаг	1

50			Закрепление скользящего шага	1
51			Закрепление скользящего шага	1
52			П/и на лыжах	1
53			Т/С значение занять л/п	1
54			Обучение поворотам переступанием	1
55			об особенностях температурного режим	1
56			Разучивание подвижных игр на лыжах	1
57			Обучение небольшим подъёмам и спускам с небольших уклонов	1
58			Закрепление подъёмов и спусков с небольших уклонов	1
59			Лыжная эстафета и подвижные игры	1
60			Закрепление подъёмов и спусков с небольших уклонов	1
61			Равномерное преодоление дистанции до 10км	1
62			Совершенствование подъёмов и спусков	1
63			Равномерное преодоление дистанции до 1500м	1
64			П/игры и эстафеты	1
65			Эстафеты	1
66			Равномерное преодоление дистанции до 1500м	1
67			Развитие выносливости	1
68			Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	1
			Раздел 6 :Баскетбол(10ч)	
69			ТБ при игре с мячом	1
70			Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча	1
71			Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
72			передача двумя из-за головы,отдой от плеча	1
73			Обучение ведению мяча	1
74			Передача мяча в движении	1
75			Броски мяча в кольцо	1
76			Броски мяча в кольцо	1
77			Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1
78			Закрепление элементов с/и в п/играх	1

			и эстафетах	
			Раздел 7 :Легкая атлетика(10ч)	
79			Обучение прыжкам в высоту 30 см	1
80			Закрепление высокого старта	1
81			П/игры и эстафета	1
82			Обучение метанию мяча на дальность	1
83			Закрепление метания мяча на дальность	1
84			Обучение прыжкам в длину	1
85			Равномерный бег до 1000м	1
86			Совершенствование метания мяча на дальность	1
87			Зачет в беге на 30 м	1
88			Метание мяча на дальность и в цель	1
			Раздел 8 :Подвижные игры(10ч)	
89			"Мяч водящему". "Охотники и утки"	1
90			Игры "Просо". "Двойные горелки"	1
91			Закрепление правил игр "Просо". "Двойные горелки", "Бабки"	1
92			Обучение русским народным играм "невод", "Зайка"	1
93			игра "Черная палочка"	1
94			игра "Черная палочка"	1
95			"Двойные горелки" , "Чёрная палочка"	1
96			Развитие двигательных качеств в РНИ "Каликало", "Калечина-малечина" и др.	1
97			подвижные игры	1
98			подвижные игры	1
			Раздел 9 :Легкая атлетика(3ч)	
99			Бег на 1000м	1
Итого:				99ч