

## **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 27ч.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки 18ч.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры 18ч.** Баскетбол. Игра по правилам.

**Волейбол 18ч.** 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		
			<b><i>Раздел 1: Легкая атлетика (16ч)</i></b>	
1			Инструктаж по ТБ Спринтерский бег эстафетный бег	1
2-4			Спринтерский бег эстафетный бег	3
5-6			Спринтерский бег эстафетный бег Низкий старт	2
7			Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
8			Бег на результат 60м. Первая помощь при травмах.	1
9- 11			Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	3
12 - 14			Метание малого мяча	3
15			Прыжок в длину на дальность. Современные Олимпийские игры.	1

16			Бег на средние дистанции	1
			<b>Раздел 2: Подвижные игры (11ч)</b>	
17 - 19			Баскетбол	3
20 - 21			Правила игры в баскетбол.	2
22			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
23			Развитие координационных способностей.	1
24			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	1
25 - 26			Бросок мяча в движении двумя руками снизу	2
27			Передвижение игрока Что такое физическая культура.	1
			<b>Раздел 3: Гимнастика (21ч)</b>	
28 - 31			Висы. Строевые упражнения	4
32 - 33			Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2
34			Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
35 - 40			Висы. Строевые упражнения	6
41			Висы. Строевые упражнения Сердце и кровеносные сосуды.	1
42 - 48			Акробатика	7
			<b>Раздел 4: Лыжная подготовка (20ч)</b>	
49			Основы знаний. Скользящий шаг. Правила поведения на	1

			уроках лыжной подготовки.	
50 - 52			Попеременный и одновременный двухшажный ход. Органы чувств	3
53 - 55			Одновременно двухшажный ход	3
56			Основы знаний. Скользящий шаг. Личная гигиена	1
57 - 58			Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2
59 - 60			Попеременный и двухшажный ход.	2
61 - 62			Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». Закаливание	2
63			Торможение плугом	1
64			Контрольное прохождение дистанции 1000м.	1
65 - 66			Подвижные игры на свежем воздухе.	2
67 - 68			Полоса препятствий по лыжной подготовке	2
			<b>Раздел 5: Волейбол (13ч)</b>	
69 - 70			Инструктаж., ХБ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки Мозг и нервная система.	2
71 - 73			Прием и передача мяча.	3
74 - 76			Нижняя подача мяча.	3
77 - 78			Техника приема и передачи мяча. Органы дыхания	2
79 - 80			Развитие координационных способностей	2

81			Тактика игры.	1
			<b><i>Раздел 6: Кроссовая подготовка (8ч)</i></b>	
82 - 84			Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Органы пищеварения	3
85 - 88			Спортивные игры. Развитие выносливости	4
89			Бег. Развитие выносливости	1
			<b><i>Раздел 7: Лёгкая атлетика (13ч)</i></b>	
90 - 91			Спринтерский бег; эстафетный бег Самоконтроль	2
92 - 93			Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств Органы дыхания	2
94 - 95			Спринтерский бег; эстафетный бег	2
96			Бег на результат 60м Развитие скоростных качеств.	1
97 - 98			Спортивная одежда.	2
99			Метание малого мяча. Развитие скоростносиловых качеств.	1
Итого:				99ч.