

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		
			<i>Раздел 1: Легкая атлетика (16ч)</i>	
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
			Раздел 2: Подвижные игры (11ч)	
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
			Раздел 3: Гимнастика (21ч)	
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
			Раздел 4: Лыжная подготовка (20ч)	
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
			Раздел 5: Волейбол (13ч)	
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
			<i>Раздел 6: Кроссовая подготовка (8ч)</i>	
82 - 84			Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Органы пищеварения	3
85 - 88			Спортивные игры. Развитие выносливости	4
89			Бег. Развитие выносливости	1
			<i>Раздел 7: Лёгкая атлетика (13ч)</i>	
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.