

1. Планируемые результаты освоения изученного учебного предмета физическая культура.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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-22ч. 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 -18ч.. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные подготовка-16ч. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол -25ч.. 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		
			Раздел 1. Лёгкая атлетика(12ч)	
1			Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике.	1
2			Техника спринтерского бега.Совершенствование скоростных способностей	1
3			Развитие скоростных способностей. Бег 30метров.	1
4			Равитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой	1
5			Бег на результат 60 метров.	1

			Овладение техникой метания мяча на дальность.	
6			Техника длительного бега. Метание малого мяча на дальность.	1
7			Овладение техникой длительного бега. Метание мяча на результат.	1
8			Бег на 1000 метров. Подвижные игры с метанием и прыжками.	1
9			Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10-11			Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.	2
12			Круговая тренировка	1
			Раздел 2. Баскетбол(15ч)	
13			ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	1
14-15			Определение уровня физической подготовности.	2
16			Освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
17			Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой стойке в движении по прямой.	1
18			Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19			Закрепление техники владения мячом	1
20			Комбинация из освоенных элементов техники Перемещение и владения мячом.	1
21			Броски мяча двумя руками с места и в движении.	1
22			Броски одной от плеча с места и в движении	1
23			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1
24			Круговая тренеровка	1
25			Развитие координационных	1

			способностей.	
26			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27			Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Комплексное развитие двигательных качеств.	1
			Раздел 3. Гимнастика(22ч)	
28			ТБ на уроке гимнастики. Знания: Значение гимнастических упр-ий для сохранения здоровья.	1
29			Освоение висов и упоров. Формирование правильной осанки посредством ОРУ.	1
30			Закрепление висов и упоров. Формирование правильной осанки посредством ОРУ.	1
31			Обучение технике кувырка вперед, строевому шагу. Развитие координации, гибкости	1
32			Кувырок вперед, назад. Развитие координации, гибкости.	1
33			Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие ловкости, гибкости	1
34			Комбинация из разученных элементов акробатики. Лазание по канату.	1
35			Лазание по канату. Акробатическая комбинация.	1
36-37			Освоение техники опорного прыжка. Лазание по канату.	2
38-39			Опорный прыжок через козла. Развитие силовых способностей.	2
40-41			Развитие координационных способностей.	2
42-43			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие	2
44-45			Развитие координационных способностей. Упр-я на бревне.	2

46-47			Упражнения на бревне. Круговая тренировка.	2
48-49			Ритмическая гимнастика. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений	2
			Раздел 4. Лыжная подготовка(16ч)	
50-51			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с рабочим инвентарем.	2
52-53			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	2
54-55			Попеременный двухшажный ход. Подъем ступающим шагом.	2
56-57			Обучение одновременному бесшажному ходу. Торможение упором.	2
58-			Повторное прохождение отрезков с постепенным повышением скорости.	2
60-61			Одновременный бесшажный и двухшажный ход (отталкивание руками).	2
62-63			Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	2
64-65			Прохождение дистанции 1 км на время/ Игры на лыжах.	2
			Раздел 5. Волейбол(18ч)	
66-67			ТБ при занятиях волейболом. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
68-69			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
70-71			Комбинация техники передвижений. Прием и передача мяча.	2
72-73			Прием мяча с низу двумя руками .Мини - волейбол.	2

74-75			Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Учебная игра.	2
76-77			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
78-79			Прием и передача мяча.	2
80-81			Нижняя подача мяча.	2
82-83			Развитие координационных способностей.	2
			Раздел 6. Баскетбол(10ч)	
84			ТБ на уроках подвижных и	1
85-86			Совершенствование навыков в ловле, бросках, передач и ведении мяча.	2
87			Совершенствование держания, ловли, передачи мяча.	1
88			Комплексное развитие координационных способностей.	1
89			Совершенствование способностей к дифференцированию реакции	1
90			Комплексное развитие двигательных способностей.	1
91			Круговая тренировка.	1
92			Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
93			Комплексное развитие физических качеств.	1
			Раздел 7. Лёгкая атлетика(6ч)	
94-95			ТБ на уроках л/атлетики. Определение уровня физической подготовленности.	2
96-97			Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие быстроты.	2
98			Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание мяча в цель.	1
99			Техника прыжка в высоту. Метание мяча в цель.	1
Итого:				99ч.

