

## **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 акробатик. (17ч.)**

Организуемые 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. (19 ч.)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки (20ч.)**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры (24 ч.)**

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол. (24 ч)**

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>Раздел 1. Лёгкая атлетика(12ч)</b>	
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			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой	1
5			Бег на результат 60 метров. Овладение техникой метания мяча на дальность.	1
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
			<b>Раздел 2.Баскетбол(15ч)</b>	
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 способностей.	1
26			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27			Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Комплексное развитие двигательных качеств.	1
			<b><i>Раздел 3. Гимнастика(22ч)</i></b>	
28			ТБ на уроках 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-			Развитие координационных	2

41			способностей.	
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 упражнениях	2
			<b>Раздел 4.Лыжная подготовка(16ч)</b>	
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
			<b>Раздел 5.Волейбол(18ч)</b>	
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-			Совершенствование приема и	2

75			передачи мяча сверху. Учебная игра.	
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
			<b>Раздел 6. Баскетбол(10ч)</b>	
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
			<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика(6ч)</b>	
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.