****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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, накоплении 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 передвижений;
* 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 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 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 направления;
* 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.

**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.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 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 и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,

биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|  |
| 1 | «Легкая атлетика» | 16 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 20 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 12 |
| 4 | «Спортивные игры (пионербол)» | - |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | 8 |
| **Всего часов:** | **68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 8 |  |  |  | 8 |  |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 8 |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) |  |  |  |  |  | 3 |  | 9 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 20 |  | 15 | 5 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |  |
|  | Всего часов: | 68 | 16 | 15 | 20 | 17 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 |  |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  |  | Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  |  | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | **1** |
| 5 |  |  | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8 |  |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **8** |
| 9 |  |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | **1** |
| 10 |  |  | Техника приема и передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | **1** |
| 12 |  |  | Верхняя прямая передача в прыжке. | **1** |
| 13 |  |  | Верхняя прямая подача. | **1** |
| 14 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить». | **1** |
| 15 |  |  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | **1** |
| 16 |  |  | Волейбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |
| 17 |  |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31 |  |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  |  | Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  |  | Поворот на месте махом назад снаружи. | **1** |
| 41 |  |  | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | **1** |
| 44 |  |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45 |  |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46 |  |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| 48 |  |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 49 |  |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | **1** |
| 50 |  |  | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  |  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок покорзине. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  |  | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  |  | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | **1** |
| 55 |  |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |
| 60 |  |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  |  | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  |  | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63 |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | **1** |
| 64 |  |  | Ведение мяча с обводкой препятствий.  | **1** |
| 65 |  |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66 |  |  | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. | **1** |
| 67 |  |  | Подбирание отскочившего мяча от щита. | **1** |
| 68 |  |  | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |