

**1.Планируемый результат освоения курса физическая культура**

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**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**2.Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

Теория олимпийские игры древности. Теория возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Гимнастика с основами акробатики(18ч):*** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

***Легкая атлетика (21ч):*** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Спортивные игры (32ч):*** технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

***Лыжные гонки(18ч):*** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | | Тема урока |
| Легкая атлетика / 18 часов | | | |
| 1 | 1 | | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ № 064-16, ИОТ №017-16 на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.  Теория по история ГТО. |
| 2 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские виды спорта. |
| 3 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО |
| 4 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 5 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО |
| 6 | 1 | | ИОТ №017-16.Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские чемпионы соотечественники. |
| 7 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 8 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки). |
| 9 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| 10 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО |
| 12 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 13 | 1 | | ИОТ № 017-16.Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 14 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 15 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 16 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 17 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 18 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| Спортивные игры / 6 часов | | | |
| 19 | 1 | ИОТ № 064-16,ИОТ № 019-16 на уроках по баскетболу.История развития спортивных игр. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. Теория по судейству в баскетболе. | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | |
| Гимнастика с элементами акробатики / 10 часа | | | |
| 25 | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ № 064-16, ИОТ №015-16 на уроках по гимнастике.Олимпийские игры современности. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость)  челночный бег сдача норм ГТО. | |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Теория по сохранению осанке. | |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Теория по развитию гибкости. | |
| 32 | 1 | ИОТ № 015-16.Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО | |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
|  |  | Лыжная подготовка / 8 часов | |
| 35 | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ № 018-16 на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 36 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. Теория по закаливанию. | |
| 37 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | |
| 38 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 39 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | |
| 40 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО | |
| 41 | 1 | ИОТ № 018-16.Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта. | |
| 42 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | |
|  |  | Спортивные игры / 10 часов | |
| 43 | 1 | ИОТ № 064-16,ИОТ № 019-16 на уроках по волейболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | |
| 44 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд . Учебная игра. | |
| 45 | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 46 | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 47 | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 48 | 1 | ИОТ № 019-16. О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 49 | 1 | О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 50 | 1 | О.Р.У. в Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 51 | 1 | О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 52 | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола. | |
|  |  | Спортивные игры / 10 часов | |
| 53 | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ № 064-16, ИОТ № 019-16 на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | |
| 55 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | |
| 57 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. | |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра. | |
| 59 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты. | |
| 60 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
|  |  | Легкая атлетика / 8 часов | |
| 63 | 1 | ИОТ № 064-16,ИОТ № 017-16 на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Теория по атлетам древности. | |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. | |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | |
|  |  | Итого:70 ч | |