# 

### 1.Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета, курса.

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: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных, в том числе нестандартных, ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение 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; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; навыки смыслового чтения; умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

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: представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление; подача строевых команд, подсчет при выполнении обще развивающих упражнений.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник 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;
* понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, изла­гать с их помощью особенности выполнения техники двига­тельных действий и физических упражнений, развития физи­ческих качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 довра­чебной помощи при травмах и ушибах во время самостоя­тельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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;
* характеризовать исторические вехи развития оте­чественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния заня­тий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических ка­честв и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* 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 но 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях само­стоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в орга­низации и проведении занятий, освоении новых двигатель-пых действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоя­тельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* 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);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими спо­собами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физиче­ской культуры с учетом имеющихся индивидуальных нару­шений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препят­ствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

Основные понятия, содержание тем

Знания о физической культуре

*История физической культуры и ее развитие в современном обществе.*

* 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.
* Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Базовые понятия физической культуры.*

* 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 с обще прикладной направленностью.

*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

Легкая атлетика

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

Низкий старт. Бег с максимальной скоростью 100м. Эстафетный бег.

*Совершенствование техники длительного бега.*

Бег в равномерном темпе ( 25 мин). Бег на 1000м.,2000м.

*Совершенствование техники прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 9-13шагов разбега.

*Совершенствование техники метания мяча, гранаты на дальность.*

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 20мин., бег с препятствиями и на местности, эстафеты.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Гимнастика

*Совершенствование строевых упражнений* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Совершенствование обще развивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками

с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах

( совершенствование).

*Совершенствование обще развивающих упражнений с предметами.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, палками, большим мячом, палками.

*Совершенствование акробатических упражнений.*

Выполнять акробатическую комбинацию из элементов: кувырок, сед углом, стойка на лопатках, мост, переворот боком «колесом» (Д). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (Ю).

*Развитие координационных способностей.*

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (совершенствование).

*Развитие гибкости.*

Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновение и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы

регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями.*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Обще прикладная направленность. ОРУ.

*Совершенствование техники упражнений.*

Упражнения на координацию, силу, гибкость, на развитие скоростно-силовых качеств.

*Знания о физической культуре*.

Обеспечение техники безопасности. Названия разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; разминка для выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координационных способностей.

Баскетбол

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Штрафной бросок.

*Совершенствование индивидуальной техники защиты.*

Зонная защита.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала

Волейбол

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Совершенствование техники приема и передач мяча.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и парах через сетку; во встречных колоннах.

*Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Совершенствование техники верхней прямой подачи.*

Верхняя прямая подача мяча с расстояния через сетку. Приём подачи.

*Совершенствование техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, тактика нападения.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Закрепление тактики игры.*

Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Развитие координационных способностей:* ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направле­ния, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, вы­полняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

*Развитие выносливости.*

Эстафеты, круговая трени­ровка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*

Бег с ускорением, измене­нием направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

*Совершенствование техники лыжных ходов.*

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный, коньковый ход. ходы. Чередование ходов, переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3км.

*Знания о физической культуре.*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спор­том. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Развитие выносливости.*

Прохождение дистанции в равномерном темпе.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля и гигиены. Способы регулирования физической нагрузки, дозировка.

*Овладение организаторскими способностями*

Подача команд; демонстрация лыжных ходов, помощь в оценке результатов при прохождении дистанции и выполнении техники лыжных ходов; подготовки мест занятий

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематическое планирование | Класс | | | | | | | | |
| 5  (34 недели) | | 6  (34 недели) | | 7  (35 недель) | 7  (34 недели) | 8  (35 недель) | | 9  (35 недель) |
| Количество часов | | | | | | | | |
| 1.Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | |
| 2.Общая физическая подготовка | В процессе урока | | | | | | | | |
| 3.Легкая атлетика | 23 | 23 | | 26 | | 23 | 26 | 26 | |
| 4.Гимнастика | 21 | 21 | | 21 | | 21 | 21 | 21 | |
| 5.Лыжная подготовка | 20 | 20 | | 20 | | 20 | 20 | 20 | |
| 6.Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | | 20 | 20 | 20 | |
| 7.Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | | 18 | | 18 | 18 | 18 | |
| Всего часов | 102 | 102 | | 105 | | 102 | 105 | 105 | |