

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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

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

Ученик 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

Содержание учебного предмета

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	17
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Единоборства	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Спортивные игры	10
2.2	Лыжная подготовка	6

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.
Первая 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м — учет. Бег 4мин.	1
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1

12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1

29	2	Кувырки вперед и назад.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
31	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	7	Лазанье по канату	1
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	9	Акробатические упражнения	1
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	11	Акробатическая комбинация	1
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднятие туловища.	1
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	18	Учёт – подтягивание, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1

48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Повороты переступанием в движении	1
53	5	Подъем в гору скользким шагом	1
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1
57	9	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	1
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	11	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	13	Прохождение дистанции до 5кмТорможение и поворот упором .	1
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	18	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	19	Коньковый ход.	1
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	21	Торможение и поворот упором	1

70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	24	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	25	Элементы единоборств.	1
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	27	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
79	1	Учебная игра в баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80	2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
81	3	Верхняя и нижняя передачи .Учебная игра в баскетбол.	1
82	4	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1
83	5	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
84	6	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
86	8	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
87	9	Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам.	1
88	10	Учебная игра в волейбол.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
89	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
90	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
91	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1

		Медленный бег до 7мин.	
92	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
93	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
94	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег — 60м — учет.	1
95	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
96	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
97	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
97	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
99	11	Учёт по метанию мяча на дальность.	1
100	12	Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	13	Эстафеты с предметами	1
102	14	Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1