ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

6 КЛ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Раздел, глава | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания |
| 1 | Лёгкая атлетика | 11 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м (С), круговая эстафета (З). СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. |
| 2 |  |  | Высокий старт с опорой на руку | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м(С), круговая эстафета(З). СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. |
| 3 |  |  | Высокий старт с опорой на руку | 1 | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (С), бег с ускорением на результат 30 м (У). Эстафета(С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 4 |  |  | Высокий старт с опорой на руку | 1 | Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м (с). Эстафета (С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Финиширование (З). Старты из различных положений. Низкий старт (Р). |
| 5 |  |  | Бег на результат 60 м | 1 | Бег на результат 60 м (У). Эстафета (С). СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Финиширование(С). Низкий старт(З). |
| 6 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 1 | Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Р), прыжок с 7-9 шагов разбега (С) приземления. Метание малого мяча на дальность с шага (З), с места (С) в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м (С;У). ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков. |
| 7 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 1 | Прыжок с 7-9 шагов разбега (С). Метание на заданное расстояние (С;У). ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно - силовых качеств. |
| 8 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (У). Метание малого мяча на дальность с шага (У), ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно - силовых качеств. |
| 9 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (У). Метание малого мяча на дальность с шага (У), ОРУ (С). СБУ (С). Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 10 |  |  | Бег на средние дистанции | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие выносливости |
| 11 |  |  |  | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие выносливости |
| 12 | Кроссовая подготовка | 3 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1км. |
| 13 |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2 км без учета времени. Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. |
| 14 |  |  | Бег 2 км без учета времени. | 1 | Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2 км без учета времени. Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. |
| 15- | Спортивные игры | 13 | Баскетбол .Стойка и передвижения. Ведение. Передача | 2 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (Р). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передача мяча 2 руками от груди в движении(Р). Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |
| 16 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (Р). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передача мяча 2 руками от груди в движении (Р). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |
| 17 |  |  | Остановка в движении. Стойка и передвижения | 3 | Стойка и передвижения игрока (У). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока(С). Остановка на 2 шага(Р). Передача мяча 2 руками в движении (З). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок (С). |
| 18 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (С). Остановка на 2 шага (З). Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок(С). Развитие координационных способностей. Передача мяча 2 руками от груди в движении(С,У). |
| 19 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (С). Остановка на 2 шага (З). Игра в мини - баскетбол. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок (С). Развитие координационных способностей. Передача мяча 2 руками от груди в движении (С). |
| 20 |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока (С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (Р). Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 21 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли | 3 | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока (С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (Р). Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 22 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением направления и высоты отскока (С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (Р). Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 23 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением высоты отскока (С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (З). Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей |
| 24-26 |  |  | Стойка и передвижения игрока | 3 | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением высоты отскока(С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (З). Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей |
| 27 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока (С). Ведение мяча бегом с изменением высоты отскока(С). Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча (З). Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей |
| 28-29 | Гимнастика | 21 | Инструктаж по Т.Б.Висы. Освоение строевых упражнений | 2 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыканте. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 30-31 |  |  | Висы. Строевые упражнения | 2 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости |
| 32-33 |  |  | Висы. Строевые упражнения | 2 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 34 |  |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. |
| 35-37 |  |  | Опорный прыжок | 3 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 38-40 |  |  | Опорный прыжок | 3 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 41 |  |  | Опорный прыжок | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 42-43 |  |  | Акробатика | 2 | Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 44-45 |  |  | Акробатика | 2 | Два кувырка слитно. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 46-47 |  |  | Акробатика | 2 | Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках(девочки). Мост из положения стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 48 |  |  | Акробатика | 1 | Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках(девочки). Мост из положения стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 49 | Лыжная подготовка | 21 | ТБ на занятиях лыжной подготовки Подбор палок и лыж | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения |
| 50 |  |  | попеременный двухшажный ход | 1 | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям |
| 51 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 52 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. |
| 54 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. |
| 55 |  |  | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени |
| 56 |  |  | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 57 |  |  | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 58 |  |  | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 59 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. |
| 60 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный ход  Подъём в гору скользящим шагом |
| 61 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором. |
| 62 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный.  Подъём «ёлочкой»  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 63 |  |  | Одновременный двухшажный ход | 1 | Одновременный двухшажный ход.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 64 |  |  | Одновременный двухшажный ход | 1 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров м впадин при спуске с горы. |
| 65 |  |  | Техника спуска | 1 | Техника спуска  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 66 |  |  | Техника спуска | 1 | Техника спуска  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 67 |  |  | Техника спуска | 1 | Техника спуска  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 68 |  |  | Бег на лыжах 2 км | 1 | Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км. |
| 69 |  |  | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска |
| 70 | Волейбол | 10 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 71-72 |  |  | Прием и передача мяча. | 2 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». |
| 73-75 |  |  | Нижняя подача мяча. | 3 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |
| 76-78 |  |  | Нижняя подача мяча. | 3 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 79 |  |  | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |
| 80 | Лёгкая атлетика | 20 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств |
| 81-84 |  |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 4 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 85-86 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 2 | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 87-89 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 3 | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 90-91 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 2 | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 92-93 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 2 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |
| 94-95 |  |  | Прыжок в длину на дальность. | 2 | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 96 |  |  | Бег на средние дистанции | 1 | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. |
| 97-99 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 3 | Бег на результат 60м.Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 100-103 |  |  | Баскетбол | 4 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |
| 104-105 |  |  | резерв | 2 |  |

**Результаты освоения учебного предмета.**

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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* 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 (отклоняющегося) 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 наполнения;
* 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.

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.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела, темы | Наименование раздела , темы | Количество  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 34 |
| 2 | Гимнастика | 21 |
| 3 | Спортивные игры | 29 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| итого |  | 105 |