ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

8КЛ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Раздел, глава | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | Т.Б. Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | 1 | Т.Б. Совершенствование техники низкий старт и стартовый разгон. Бег *(30м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 2 |  |  | Совершенствование техники низкий старт и стартовый разгон | 1 | Совершенствование техники низкий старт и стартовый разгон. Бег (30м) Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств |
| 3 |  |  | Учет бег 30м с высокого старта. | 1 | Учет бег 30м с высокого старта. Бег 4 мин. Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств |
| 4 |  |  | Учет прыжок в длину с места. | 1 | Учет прыжок в длину с места. Бег 5 мин. Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 5 |  |  | Совершенствование техники низкий старт и стартовый разгон *.* | 1 | Совершенствование техники низкий старт и стартовый разгон *.* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв |
| 6 |  |  | Учет техники низкий старт и стартовый разгон | 1 | Учет техники низкий старт и стартовый разгон.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 7 |  |  | Учет бег 60м с низкого старта. | 1 | Учет бег 60м с низкого старта. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 8 |  |  | Совершенствование техники прыжки в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники прыжки в длину с разбега. Отталкива­ние. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения |
| 9 |  |  | Учет техники прыжки в длину с разбега. | 1 | Учет техники прыжки в длину с разбега. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения |
| 10 |  |  | Учет техники метания мяча 150 гр с разбега. | 1 | Учет техники метания мяча 150 гр с разбега.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 11 |  |  | Бег на сред­ние дистан­ции | 1 | ОРУ в парах на сопротивление. Бег 10 мин.Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости |
| 12 |  |  | Специальные бе­говые упражнения. | 1 | ОРУ в парах на сопротивление. Бег 11мин. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости |
| 13 |  |  | Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. | 1 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости |
| 14 |  |  | Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. | 1 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |
| 15 |  |  | Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. | 1 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости |
| 16 |  |  | Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ | 1 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости. |
| 17 |  |  | Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. | 1 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости |
| 18 |  |  | Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. | 1 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости |
| 19 |  |  | Развитие выносливости. ОРУ. | 1 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения |
| 20 |  |  | Бег *(3 км).* | 1 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения |
| 21 | Гимнастика | 18 | Т.Б. Висы. Строе­вые упражне­ния | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |
| 22 |  |  |  | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей |
| 23 |  |  |  | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей |
| 24 |  |  | Техника выполнения подъема переворотом | 1 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой |
| 25 |  |  |  | 1 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой |
| 26 |  |  | Учет.Техника выполнения подъема переворотом | 1 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой |
| 27 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 28 |  |  |  | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 29 |  |  |  | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей |
| 30 |  |  |  | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 31 |  |  |  | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 32 |  |  | Учет. Прыжок способом «согнув ноги» | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 33 |  |  | Акробатика, лазание по канату | 1 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей |
| 34 |  |  |  | 1 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей |
| 35 |  |  |  | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей |
| 36 |  |  |  | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей |
| 37 |  |  |  | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей |
| 38 |  |  | Учет. Акробатика, лазание по канату | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей |
| 39 | Спортивные игры | 7 | Волейбол .Стойки и передвижения игрока. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 40 |  |  | Стойки и передвижения игрока. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 41 |  |  | Стойки и передвижения игрока. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 42 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам |
| 43 |  |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 44 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам |
| 45 |  |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 46 | Лыжная подготовка | 24 | Правила безопасности на уроках л/п. | 1 | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км |
| 47 |  |  | Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 48 |  |  | Совершенствование техники одно- временных ходов | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. |
| 49 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 50 |  |  | Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. |
| 51 |  |  | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. |
| 52 |  |  | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. |
| 53 |  |  | Контрольная гонка 2 км. | 1 | Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. |
| 54 |  |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | Прохождение дитанции 3 км. |
| 55 |  |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | Прохождение дитанции 3 км. |
| 56 |  |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | Прохождение дитанции 3 км. |
| 57 |  |  | Контрольная гонка 3 км. | 1 | Развитие скоростной выносливости |
| 58 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 60 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 61 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 62 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 63 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 64 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 65 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 66 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 67 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 68 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | КУ – лыжные гонки. |
| 69 |  |  | Контрольная гонка | 1 | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. |
| 70 | Волейбол |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 71 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 |
| 72 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 73 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 |
| 74 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 75 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 |
| 76 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 77 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 |
| 78 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 79 |  |  | Игра в волейбол по упрощенным прави­лам | 1 |
| 80 | Баскетбол |  | Игра в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |
| 81 |  |  | Игра в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | 1 |
| 82 |  |  | Игра в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | 1 |
| 83 |  |  | Игра в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | 1 |
| 84 | Легкая атлетика | 22 | Инструктаж по ТБ.Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | 1 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств |
| 85 |  |  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | 1 |
| 86 |  |  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | 1 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 87 |  |  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | 1 |
| 88 |  |  | Бег 60 м. |  | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 89 |  |  | Прыжок в высоту. | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв |
| 90 |  |  | Прыжок в высоту. | 1 |
| 91 |  |  | М е­тание малого мяча | 1 | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения |
| 92 |  |  | М е­тание малого мяча | 1 |
| 93 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений. Для развития выносливости. |
| 94 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |
| 95 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 96 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег *(18 мни).* Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости |
| 97 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег *(18 мни).* Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости |
| 98 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 99 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости |
| 100 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 101 |  |  | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости |
| 102 |  |  | Бег на результат | 1 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения |
| 103-105 |  |  | Резерв | 3 |  |

**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 | 42 |
| 2 | Гимнастика | 18 |
| 3 | Спортивные игры | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 |
| итого |  | 105 |