**Программа учебного предмета** **«Физическая культура»**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

* личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
* метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;
* предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают**:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название разделов и тем | Содержание учебной темы | Личностные результаты | Контроль |
| **Физическая культура как область знаний** |  |  |
| **История и современное развитие физической культуры** | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе:  | - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. |  Контроль осуществляет психолог школы.  |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | Физическое развитие человека.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; |  |
| **Физическая культура человека** |  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: \*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:  | - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.  | - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; |  |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; |  |
| **Физическоесовершенствование** |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культура (при нарушении опорно - двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  | - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; |  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность**  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  | - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. |  |
| **Лёгкая атлетика** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. | - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; |  |
| **Лыжные гонки** | Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; |  |
| **Спортивные игры** | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; |  |
| ***Национальные видыспора:*** | *Технико – тактические действия и правила.*  | *-* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; |  |
| ***Плавание*** | *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна*. *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжение. Плавание на груди и спине вольным стилем. Плавание на груди и спине вольным стилем.* | *-* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  | *Прикладная физическая подготовка: бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени: преодоление препятствий разной сложности: передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | *-* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |

**Метапредметные результаты**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
| **1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности**. **Обучающийся сможет:** - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.**2 Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.Обучающийся сможет:** - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.**3 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**. **Обучающийся сможет:** - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.**4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся** сможет:- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.**5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.Обучающийся сможет:** - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). | **6.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, по аналогии) и делать выводы.Обучающийся сможет**: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.**7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.** Обучающийся сможет: - обозначать символом и знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. **8. Смысловое чтение**. Обучающийся сможет: - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; - резюмировать главную идею текста; - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); - критически оценивать содержание и форму текста.**12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.Обучающийся сможет:** - определять свое отношение к природной среде; - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. **10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.** Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. | **9.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**. Обучающийся сможет:-определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; -предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.**10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет**:- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.**11.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий** (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм; - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название разделов и тем | Содержание учебной темы | **Метапредметные результаты** | Контроль |
| **Физическая культура как область** **знаний** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| **История и современное развитие физической культуры** | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе:  | - Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей 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, по аналогии) и делать выводы. - Смысловое чтение. - Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной**,** коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  | - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  | Индивидуальный опрос.Письменный отчет в форме сообщений, рефератов |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | Физическое развитие человека.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | -Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  | **--**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, по аналогии) и делать выводы. - Смысловое чтение.  | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Письменный отчет  в форме сообщений, рефератовПрактическое демонстрирование самостоятельного проведения части занятия. |
| **Физическая культура человека** |  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: \*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:  | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности впроцессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | - 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, по аналогии) и делать выводы. - Смысловое чтение.  | **-** Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью**.**  | Письменный отчет  в форме сообщений.Фронтальный опрос. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |  |  |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.  | - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанноговыбора в учебной и познавательной деятельности.  | - Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.- 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, по аналогии) и делать выводы.  | - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  | Индивидуальный опрос.Письменная работа.Практический показ. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. -Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.  | - Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.**-** Смысловое чтение.  | - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  | Практическое выполнение Ведение дневника самонаблюдения (индивидуально). |
| **Физическоесовершенствование** |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культура (при нарушении опорно - двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  | - 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. | - Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. | - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  | Практическое выполнение. Письменные работы. |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность**  |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  | - Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | - 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, по аналогии) и делать выводы. - Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лёгкая атлетика** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. | -Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | - 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, по аналогии) и делать выводы. - Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | -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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лыжные гонки** | Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | - Умение самостоятельно определять целиобучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | - 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, по аналогии) и делать выводы. -Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Спортивные игры** | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | -Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить иформулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | -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, по аналогии) и делать выводы.  | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| ***Национальные видытспорта*** | *Технико – тактические действия и правила.*  | **-**Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | - Умение определять понятия, создаватьобобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  | -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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Фронтальный опрос.Индивидуальный опрос. |
| ***Плавание*** | *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна*. *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжение. Плавание на груди и спине вольным стилем. Плавание на груди и спине вольным стилем.* | **-** Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | -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, по аналогии) и делать выводы.  | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Фронтальныйопрос. |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  | *Прикладная физическая подготовка: бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени: преодоление препятствий разной сложности: передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | - Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулироватьновые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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, по аналогии) и делать выводы. - Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | - 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Контроль выполнения тестовых упражнений.Контроль индивидуального выполнения. |

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных, систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название разделов и тем | Содержание учебной темы | №практических работ | Виды деятельности | Предметные результаты в соответствии с ФГОС ООО | Формы контроля |
| **Физическая культура как область знаний** |  |  |  |  |
| **История и современное развитие физической культуры** | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе:  |  | **Характеризуют**  виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. **Объясняют,**  чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. **Раскрывают** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, **Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.  | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- приобретение опыта организации самостоятельных, систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; | Индивидуальный опрос.Письменный отчет в форме сообщений, рефератов.. . |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | Физическое развитие человека.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  | **Руководствуются** правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.**Раскрывают** понятие техники двигательного действия и **используют** основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; | Индивидуальный опрос.Письменный отчет в форме сообщений, рефератов.Практическое демонстрирование самостоятельного проведения части занятия. |
| **Физическая культура человека** |  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: \*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:  |  | **Определяют** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня и недели. **Используют** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно -оздоровительных занятий, для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. **Дают** характеристику основным приёмам массажа, организовывают и проводят самостоятельные сеансы. **Определяют** пеший туристический поход как форму активного отдыха, **дают** характеристику основам его организации и проведения. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; | Письменный отчет в форме сообщений.Фронтальный опрос. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |  |  |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.  |  | **Готовят** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. **Выявляют** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. **Отбирают** состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, **определяют** последовательность их выполнения и дозировку. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- приобретение опыта организации самостоятельных, систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; | Индивидуальный опрос.Письменная работа.Практический показ. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |  | **Выявляют** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. **Характеризуют** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, **регулируют**(измеряют) её разными способами. **Оформляют** дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; | Практическое выполнение Ведение дневника самонаблюдения (индивидуально). |
| **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культура (при нарушении опорно - двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  |  | **Самостоятельно осваивают** упражнения с разной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, **подбирают** дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.**Выполняют** упражнения и комплексы с разной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время занятий.**Выполняют**  упражнения и комплексы лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья. | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; | Практическое выполнение. Письменные работы. |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность**  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  |  | **Различают** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.**Описывают** технику акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков и составляют комбинации из числа разученных упражнений.**Осваивают** технику акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков. **предупреждают** появление ошибок и **соблюдают** правила техники безопасности, в случае появления ошибок, исправляют их.**Оказывают** помощь сверстникам при освоении новых акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков, анализируют их технику.**Самостоятельно осваивают** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.**Соблюдают** технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков. | - формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лёгкая атлетика** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |  | **Описывают** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений и упражнений в метании, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений и упражнений в метании. **Применяют**  беговые, прыжковые упражнения и упражнения в метании для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. **Включают** беговые, прыжковые упражнения и упражнения в метании в различные формы занятий физическойкультурой. | - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лыжные гонки** | Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. |  | **Описывают** технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. **Моделируют** способы передвижения на лыжах, в зависимости от особенностей трассы, **применяют** передвижение на лыжах для развития физических качеств, **контролируют** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений**. Взаимодействовуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, **соблюдают** правила безопасности. **Применяют** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, **используют** передвижение на лыжах при организации активного отдыха. | - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Спортивные игры** | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  |  | **Организуют** совместные занятия волейболом со сверстниками, **осуществляют** судейство игры. **Описывают** технику игровых действий и приёмов, **осваивают** их самостоятельно, **выявляют** и устраняют типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приёмов, **соблюдают** правила безопасности. **Моделируют** технику игровых действий и приёмов, **варьируют**  её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполняют** правила игры, уважительно относиться к сопернику и **управляют** своими эмоциями. **Применяют** правила подбора одежды для занятий, использовать игры в организации активного отдыха. | - формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Контрольное выполнение тактических элементов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| ***Национальные видыспора:*** | *Технико – тактические действия и правила.*  |  | **Моделируют** технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполняют** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.  | - формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Фронтальный опрос.Индивидуальный опрос. |
| ***Плавание*** | *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна*. *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжение. Плавание на груди и спине вольным стилем. Плавание на груди и спине вольным стилем.* |  | **Раскрывают** значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей организма. **Применяют** изученные упражнения для развития координационных способностей. **Используют** разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. **Измеряют** результаты, помогают их оценивать. | - формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Фронтальный опрос. |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  | *Прикладная физическая подготовка: бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени: преодоление препятствий разной сложности: передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |  | **Определяют** задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.**Владеют** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.**Применяют** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**Преодолевают** трудности и **проявляют**  волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. **Организуют** и **проводят** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составляют** их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.**Выполняют** нормативы физической подготовки.**Обосновывают** положительное влияниезанятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, **устанавливают** связь между развитием физических способностей и развитием основных систем организма. | - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО; | Контроль выполнения тестовых упражнений.Контроль индивидуального выполнения. |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 | ***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;*
* *вести дневникпо физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название разделов и тем** | **Содержание учебной темы** | **Планируемы результаты** | **Формы контроля** |
| **Физическая культура как область знаний** | **Выпускник научится:** | **Выпускник получит возможность научиться:** |  |
| **История и современное развитие физической культуры** | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе:  | - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; | *- 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;* | Индивидуальный опрос.Письменный отчет в форме сообщений, рефератов.. . |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | Физическое развитие человека.Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; | *- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | Индивидуальный опрос.Письменный отчет в форме сообщений, рефератов.Практическое демонстрирование самостоятельного проведения части занятия. |
| **Физическая культура человека** |  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: \*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:  | - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | *- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* | Письменный отчет в форме сообщений.Фронтальный опрос. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |  |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.  | - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | *- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* | Индивидуальный опрос.Письменная работа.Практический показ. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | *- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* | Практическое выполнение Ведение дневника самонаблюдения (индивидуально). |
| **Физическоесовершенствование** |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культура (при нарушении опорно - двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).  | - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; | *- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья* | Практическое выполнение. Письменные работы. |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность**  |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья**- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лёгкая атлетика** | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Лыжные гонки** | Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | Контрольное выполнение тестов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| **Спортивные игры** | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*  | Контрольное выполнение тактических элементов. Контрольное выполнение технически элементов. |
| ***Национальные виды спорта*** | *Технико – тактические действия и правила.*  | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | *- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* | Фронтальный опрос.Индивидуальный опрос. |
| ***Плавание*** | *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна*. *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжение. Плавание на груди и спине вольным стилем. Плавание на груди и спине вольным стилем.* | -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; | *- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* | Фронтальный опрос. |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  | *Прикладная физическая подготовка: бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени: преодоление препятствий разной сложности: передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* | Контроль выполнения тестовых упражнений.Контроль индивидуального выполнения. |

 **Планируемые результаты формирования и развития компетентности обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий**

Представленные планируемые результаты развития компетентности обучающихся в области использования ИКТ учитывают существующие знания и компетенции, полученные обучающимися вне образовательной организации. Вместе с тем планируемые результаты могут быть адаптированы и под обучающихся, кому требуется более полное сопровождение в сфере формирования ИКТ-компетенций.

|  |
| --- |
| **3. Создание письменных сообщений** |
| Набирать текст языке в соответствии со своими возрастными особенностями;Осуществлять комплексное редактирование текста: изменять шрифт, начертание, размер кегля; использовать функции заливки;Общеученическим навыками работы с текстом (подготовка докладов, рефератов и.т.п.);Вставлять диаграммы, таблицы, блок-схемы, рисунки в текстовый документ в соответствии с его смыслом и содержанием.  | Сообщения с презентацией, выполнение домашних заданий с использованием ИКТ, исследовательская работа, проектная деятельность, предметные недели, спортивно-массовые мероприятия, физкультурно-массовые мероприятия.  |

**Тематическое планирование с указанием часов**

**5 – 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1.Физическая культура как область знаний | В процессе уроков |
| 1.1 История и современное развитие физической культуры. | В процессе уроков |
| 1.2 Современное представление о физической культуре.(основные понятия) | В процессе уроков |
| 1.3 Физическая культура человека. | В процессе уроков |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | В процессе уроков, секционных занятий и самостоятельных занятий |
| 2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | В процессе уроков |
| 2.2Оценка эффективности занятий физической культурой. | В процессе уроков |
| 3. Физическое совершенствование | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе учебного дня, внеурочной деятельности |
| 3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность  | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 3.2.4. Спортивные игры: | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Баскетбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Волейбол | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Мини – футбол, футбол | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Лапта | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3.2.6 Плавание | В процессе уроков лёгкой атлетики |
| 3.2.7. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность  | в процессе уроков |