****

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения 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 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. **Метапредметные результаты**:

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) 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;

9) 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;

10) 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;

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

**Предметные результаты**:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении 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,) с учетом 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; 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией

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

***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

\* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

\* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

\* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

\* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

\* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

\* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

*Выпускник научится:*

\* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

\* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

\* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

\* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

\* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

\* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

\* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

\* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

\* выполнять организующие строевые команды и приёмы;

\* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

\* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

\* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

\* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

\* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

\* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

\* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

\* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

\* *плавать, в том числе спортивными способами;*

\* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**2. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема раздела/ количество часов** | **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | 1 | **Вводный инструктаж. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.**  **Ходьба и бег.** | 1 |
|  | 2 | **Тестирование бега на 30м.**  **Ходьба и бег.** | 1 |
|  | 3 | **Техника челночного бега.**  **Ходьба и бег.** | 1 |
|  | 4 | **Ходьба и бег.**  Тестирование челночного бега 3\*10м. | 1 |
|  | 5 | **Ходьба и бег.**  Спортивная игра «Футбол». | 1 |
|  | 6 | **Прыжок в длину с разбега. Прыжки** | 1 |
|  | 7 | **Прыжки**  Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
|  | 8 | **Прыжки**  Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
|  | 9 | **Метание**  Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | 10 | **Метание** | 1 |
|  | 11 | **Метание** | 1 |
| **Гимнастика – 18 часов** | 12 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 13 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 14 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 15 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 16 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 17 | **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |
|  | 18 | **Висы. Строевые упражнения.** Тестирование виса на время. | 1 |
|  | 19 | **Висы. Строевые упражнения** | 1 |
|  | 20 | **Висы. Строевые упражнения** | 1 |
|  | 21 | **Висы. Строевые упражнения** | 1 |
|  | 22 | **Висы. Строевые упражнения** | 1 |
|  | 23 | **Висы. Строевые упражнения** | 1 |
|  | 24 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.** | 1 |
|  | 25 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.** | 1 |
|  | 26 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии** | 1 |
|  | 27 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии** | 1 |
|  | 28 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии** | 1 |
|  | 29 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии** | 1 |
| **Подвижные игры – 18 часов** | 30 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 31 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 32 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 33 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 34 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 35 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 36 | **Подвижные игры (***татарские народные игры)* | 1 |
|  | 37 | **Подвижные игры**  **(***татарские народные игры)* | 1 |
|  | 38 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 39 | **Подвижные игры**  *(любимые игры моей деревни)* | 1 |
|  | 40 | **Подвижные игры**  *(любимые игры моей деревни)* | 1 |
|  | 41 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 42 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 43 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 44 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 45 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 46 | **Подвижные игры** | 1 |
|  | 47 | **Подвижные игры** | 1 |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | 48 | **Вводный. Значение лыжной подготовки.**  *(Олимпийские чемпионы моего края)*  *ТБ при лыжной подготовки.* | 1 |
|  | 49 | **Скользящий шаг** | 1 |
|  | 50 | **Скользящий шаг** | 1 |
|  | 51 | **Поперемен-ный двухшажный ход** | 1 |
|  | 52 | **Поперемен-ный двухшажный ход** | 1 |
|  | 53 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** | 1 |
|  | 54 | **Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.** | 1 |
|  | 55 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** | 1 |
|  | 56 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** **Техника подъема лесенкой.** | 1 |
|  | 57 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** **Техника подъема лесенкой.** | 1 |
|  | 58 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** **Техника подъема лесенкой.** | 1 |
|  | 59 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** | 1 |
|  | 60 | **Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.** | 1 |
|  | 61 | **Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.** | 1 |
|  | 62 | **Подъем и спуск на склоне** | 1 |
|  | 63 | **Подъем и спуск на склоне** | 1 |
|  | 64 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** | 1 |
|  | 65 | **Техника передвижения на лыжах.** | 1 |
|  | 66 | **Техника передвижения на лыжах.** | 1 |
|  | 67 | **Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.** | 1 |
|  | 68 | **Подъем и спуск на склоне** | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа** | 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 70 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 71 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 72 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 73 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 74 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 75 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 76 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 77 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 78 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 79 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 80 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 81 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 82 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 83 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 84 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 85 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 86 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 87 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 88 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 89 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 90 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 91 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
|  | 92 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | 93 | **Ходьба и бег** | 1 |
|  | 94 | **Ходьба и бег** | 1 |
|  | 95 | **Ходьба и бег** | 1 |
|  | 96 | **Ходьба и бег** | 1 |
|  | 97 | **Прыжки** | 1 |
|  | 98 | **Прыжки** | 1 |
|  | 99 | **Прыжки** | 1 |
|  | 100 | **Метание мяча** | 1 |
|  | 101 | **Метание мяча** | 1 |
|  | 102 | **Метание мяча** | 1 |