

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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.

9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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.

10. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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;

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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, коррекционной, рекреативной и лечебной) 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; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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)";

2. Содержание учебного предмета, курса

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	17
2	Гимнастика акробатика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	16
3	Лыжная подготовка Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	15
4	Легкая атлетика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	19
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Сдача нормативов ГТО
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим

		шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах. Сдача нормативов ГТО
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта Сдача нормативов ГТО

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

№ п/п	Наименование разделов	Учебные часы	Практические часы	Основные виды деятельности учащихся
1	Спортивные игры	17	17	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча Остановка двумя шагами и прыжком учебные игры 3х3, 4х4,
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы строевые упражнения Сдача нормативов ГТО
3	Лыжная подготовка	15	15	Одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. Сдача нормативов ГТО
4	Легкая атлетика	19	19	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Сдача нормативов ГТО
5	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	68	68	-

№ Урока	Содержание материала
1 четверть	
Легкая атлетика 9 часов	
1	Высокий старт Челночный бег 3x10.
2	Бег с ускорением 60 м Бег на результат 60 метров
3	Бег с ускорением 60 м Бег на результат 60 метров Сдача нормативов ГТО
4	Прыжок в длину с места
5	Прыжок в длину с места
6	Прыжок в длину с места Сдача нормативов ГТО
7	Метание малого мяча на дальность
8	Метание малого мяча на дальность
9	Метание малого мяча на дальность Сдача нормативов ГТО
Спортивные игры 7 часов	
10	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
11	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
12	Ведение мяча с изменением направления движения
13	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
14	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
15	Ведение мяча в движении Повороты с мячом.

16	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3х3,
2 четверть	
Гимнастика с элементами акробатики -16 час	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3х3,
18	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
19	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
20	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках
21	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках
22	Стойка на голове с согнутыми ногами
23	Акробатические комбинации из 4-5элементов
24	Акробатические комбинации из 4-5элементов
25	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
26	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
27	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
28	Висы и упоры. Подтягивание в висе
29	Опорный Прыжок через гимнастического козла
30	Опорный Прыжок через гимнастического козла
31	Опорный Прыжок через гимнастического козла
32	Опорный Прыжок через гимнастического козла Сдача нормативов ГТО
3 четверть	
Лыжная подготовка – 15часов	
33	Одновременный душажный ход Прохождение дистанции 1 км

34	Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.
35	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
36	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
37	Подъем в гору скользящим шагом.
38	Подъема «елочкой» повороты на месте
39	Подъема «елочкой» повороты на месте
40	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
41	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
42	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
43	Совершенствование техники подъема «елочкой»
44	Совершенствование спусков в средней стойке Сдача нормативов ГТО
45	Стойки и перемещения Ведение мяча с изменением скорости.
46	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге
47	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо.
49	Броски мяча по зонам Игра в мини-баскетбол.
50	Броски мяча по зонам Игра в мини-баскетбол.
51	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
52	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
4 четверть	
Легкая атлетика –4 часов	

53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
55	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
56	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
57	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств
58	Учебно – тренировочная игра 3х 3. Развитие координационных качеств.
59	Атака с длинными передачами Игра в мини-баскетбол
60	Бег 60 метров Бег в медленном темпе до 5 минут.
61	Метание теннисного мяча на дальность
62	Метание теннисного мяча на дальность Сдача нормативов ГТО
Легкая атлетика-6 часов	
63	Метание теннисного мяча на дальность Сдача нормативов ГТО
64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
65	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
66	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
67	Кроссовая подготовка 2 км. Проведение эстафеты
68	Кроссовая подготовка 2 км. Проведение эстафеты Сдача нормативов ГТО