

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 личного 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	30
2	Гимнастика акробатика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	21
3	Лыжная подготовка Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	24
4	Легкая атлетика Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	27
Итого		102

№ 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, душажный, 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	30	30	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча Остановка двумя шагами и прыжком учебные игры 3х3, 4х4,
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы строевые упражнения Сдача нормативов ГТО
3	Лыжная подготовка	24	24	Одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. Сдача нормативов ГТО
4	Легкая атлетика	27	27	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Сдача нормативов ГТО
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	102	-

№ п/п	Тема урока
1 ЧЕТВЕРТЬ	
Легкая атлетика -15 часов	
1	Высокий старт Челночный бег 3x10.
2-3	Бег с ускорением 60 м Бег на результат 60 метров
4	Прыжок в длину с места
5	Прыжок в длину с места
6	Прыжок в длину с места Сдача нормативов ГТО
7-8	Метание малого мяча на дальность
9	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов
10-11-12	Бег на средние дистанции Равномерный бег 1500 метров Сдача нормативов ГТО
Спортивные игры – 15 часов	
13-14	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
15	Ведение мяча с изменением направления движения
16	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника
17-18	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
19	Ведение мяча в движении Повороты с мячом.
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
21-22	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3x3,
23	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
24-25	Штрафной бросок, бросок 3-х очковой зоны.
26-27	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
2 ЧЕТВЕРТЬ	
Гимнастика - 21часов	
28	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках
29-30	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи
31	Стойка на голове с согнутыми ногами
32-33	Акробатические комбинации из 4-5элементов
34-35	Лазание по канату в два приема
36	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
37	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
38-39	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
40	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.

41-42	Висы и упоры. Подтягивание в висе
43	Висы и упоры. Подтягивание в висе Сдача нормативов ГТО
44-45	Опорный Прыжок через гимнастического козла
46-47	Опорный Прыжок через гимнастического козла
48	Опорный Прыжок через гимнастического козла
3 ЧЕТВЕРТЬ	
Лыжная подготовка - 24 часа	
49-50	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км.
51	Одновременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км
52-53	Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км. Сдача нормативов ГТО
54	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
55-56	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
57	Подъем в гору скользящим шагом.
58-59	Торможение «плугом» повороты со спуска
60-61	Подъема «елочкой» повороты на месте
62	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствованием пройденных ходов
63-64	Спуски в средней стойке подъем «елочкой», торможение «плугом»
65-66	Прохождение дистанции 2 км. Техника лыжных ходов.
67	Лыжные гонки 1 - 2км. Соревнования Сдача нормативов ГТО
68	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
69-70	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
71	Совершенствование техники подъема «елочкой»
72	Совершенствование спусков в средней стойке
Спортивные игры - 6 часов	
73	Стойки и перемещения Ведение мяча с изменением скорости.
74-75	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге
76	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо.
77-78	Броски мяча по зонам Игра в мини-баскетбол.
4 ЧЕТВЕРТЬ	
Легкая атлетика – 6 часов	
79-80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
83-84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
Спортивные игры – 9 часов	
85	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств
86-87	Бросок одной рукой от плеча на месте.
88	Учебно – тренировочная игра 3х 3. Развитие координационных качеств.

89-90	Штрафные броски , трех очковые броски
91	Атака с длинными передачами Игра в мини-баскетбол
92-93	Учебно – тренировочная игра Технические действия в защите.
Легкая атлетика - 9 часов	
94	Бег 60 метров Бег в медленном темпе до 5 минут.
95-96	Метание теннисного мяча на дальность
97	Метание теннисного мяча на дальность Сдача нормативов ГТО
98-99	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
100	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
101-102	Кроссовая подготовка 2 км. Проведение эстафеты Сдача нормативов ГТО