



# 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	17
2	Гимнастика акробатика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	16
3	Лыжная подготовка <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	15
4	Легкая атлетика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	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. <b>Сдача нормативов ГТО</b>

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. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
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 <b>Сдача нормативов ГТО</b>

### 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 <b>Сдача нормативов ГТО</b>
3	Лыжная подготовка	15	15	Одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
4	Легкая атлетика	19	19	Низкий старт Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность <b>Сдача норм ГТО</b>
5	Теория	В процессе урока	–	
	Итого:	68	68	-

№ п/п	Содержание материала
<b>Раздел I - Легкая атлетика -8 часов</b>	
1	Низкий старт Эстафетный бег.
2-3	Низкий старт. Бег 60 метров <b>Сдача норм ГТО</b>
4	Метание малого мяча на дальность
5-6	Метание малого мяча на дальность
7	Прыжок в длину с места. <b>Сдача норм ГТО</b>
8	Бег на средние дистанции Равномерный бег 2000 метров
<b>Раздел II Спортивные игры – 5 часов.</b>	
9	Передачи мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте
10	Передачи мяча разными способами в движении.
11	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока
13	Игровые задания 3х3, 4х4 Учебная игра
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>	
<b>Раздел III Гимнастика – 11</b>	
14-15	Кувырок вперед и назад ОРУ в движении
16	Мост – девочки Стойка на голове – мальчики
17	Акробатические элементы
18-19	Лазание по канату в два приема
20	Висы и упоры. Строевые упражнения
21-22	Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе
23	Опорный прыжок согнув ноги через козла
24	Строевые упражнения.
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>	
<b>Раздел IV Лыжная подготовка – 16</b>	
25-26	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1 км.
27	Попеременный двушажный ход
28	Прохождение дистанции 1 км.
29	Прохождение дистанции со сменой ходов
30	Поворот «полуплугом» со склона



31-32	Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км
33-34	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.
35	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
36-37	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
38-39	Повороты на месте вокруг носков и пяток
40	Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км. <b>Сдача норм ГТО</b>
<b>Раздел V Спортивные игры – 2 часов</b>	
41	Верхняя передача в парах через сетку
42	Прямой нападающий удар в парах Нижняя прямая подача
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>	
<b>Раздел VI Легкая атлетика – 5 часов</b>	
43-44	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
45	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
46-47	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
<b>Раздел VII Спортивные игры - 10 часов</b>	
48-49	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.
50-51	Нападающий удара в тройках через сетку
52-53	Нападающий удара в тройках через сетку
54-55	Нападающий удара в тройках через сетку Учебно–тренировочная игра
56	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
57	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
<b>Раздел VIII Легкая атлетика – 11 часов</b>	
58-59	Старты с различных положений Спринтерский бег.
60-61	Бег 100 метров. Эстафетный бег
62	Бег 100 метров, Финиширование
63-64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
65-66	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
67-68	Бег 3000м (мальчики), 1500 м (девочки) <b>Сдача норм ГТО</b>