

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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;
- 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;
- 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 соревнователь-

ной 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).

## Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний.**

Основы физической культуры и здорового образа жизни. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Основные этапы развития физической культуры в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **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 культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении; «Пол-оборота направо, налево», «Полшага». «Полный шаг»; «Прямо», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте и в движении, с сочетанием различных положений рук, ног, туловища; в парах; с предметами.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Кувырки: вперед, назад, два кувырка вперед, назад слитно, длинный кувырок, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Перекаты, стойки: стойка на голове с согнутыми ногами; на лопатках, на голове, на руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; мост из положения стоя с помощью; мост и поворот в упор стоя на одном колене; «мост», полушпагат, упоры, прыжки с поворотами, со скакалкой, перевороты и комбинации. Комбинации из освоенных элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; согнув ноги; ноги врозь; боком с поворотом на 90. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Комбинации из освоенных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висах и упорах; махом назад соскок(м), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев(д); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). подъем завесом вне (м); из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, соскок. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Комбинации в висах и упорах.

Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату или шесту. Ползание, перелезание. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции: высокий, низкий старт, бег с ускорением до 40м, от 30 до 50 м, от 40 до 60 м, от 70 до 80 м, варианты челночного бега; челночный бег 3x10м; бег в равномерном темпе до 15 мин, до 20мин; кроссовый бег до 9 мин; до 11 мин; до 15 мин; кроссовый бег от 9 до 15 мин; бег на результат: 30,60м,100м,1000м,1500м(д), 2000м(м); эстафеты с предметами, эстафетный бег, эстафеты с палочкой до 50м, 60м, 80м, 90м; барьерный бег. Спортивная ходьба. Старты из различных исходных положений; гандикапом, командами, в парах. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9, с 9-11, с 11-13 шагов разбега; прыжок в высоту с разбега; в длину с места; специально-прыжковые, специально-беговые. Упражнения в метании малого мяча: на дальность, в цель, варианты метания мяча; по движущейся мишени. Броски и ловля набивного мяча. Барьерный бег. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Полоса препятствий.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол. Мини-футбол. Перемещения в стойке, остановки, ведение мяча ногой, передачи, прием, удар по мячу, по воротам. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания 3:3, 4x4, 5x5. Тактика свободного нападения. Техничко-тактические действия игры в защите и нападении. Правила. Игры по правилам. Игра «Мини-футбол», «Футбол». Специальная физическая подготовка. Правила соревнований.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча: сверху двумя руками над собой; стоя спиной к цели; на месте и после перемещения вперед; через сетку; у сетки и в прыжке через сетку; во встречных колоннах. Прием мяча: после подачи; снизу, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя, верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений; прием, передача, удар; владения мячом; тактика свободного нападения: позиционное нападение без изменения; с изменением позиций. Игровые задания 2x2; 3x3. Учебная игра 6x6. Игра по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Пионербол» с элементами волейбола; эстафеты с элементами игры «Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Жесты судей; ведение протокола игры; судейство. Круговая тренировка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований.

Баскетбол. Стойки, перемещения и комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча: с изменением направления движения и скорости; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Броски мяча в кольцо: одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита. Действия нападающих против нескольких защитников. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игровые задания 3:3, 4x4, 5x5.Игра по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.Игры: «Мини-баскетбол», «Стритбол», «Баскетбол». Специальная физическая подготовка. Правила соревнований Круговая тренировка.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Национальный вид спорта «Куреш», «Лапта». Правила. Технические и тактические элементы национального вида «Куреш». Национальная игра «Стрелок», «Городки», «Юрта», «Уксы». Правила. Технические элементы игры «Городки», «Стрелок», «Юрта», «Уксы». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Игры «Коршун», «Мы спортсмены!», «Часовые и разведчики».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами: попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход, одновременно бесшажный, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, переход с хода на ход. Подъемы, спуски, повороты, торможения: подъем на склон «ёлочкой»; подъемы, спуски со склона; торможение и поворот «плугом», «упором»; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом, преодоление контруклона. Встречная эстафета без палок;

круговые эстафеты с этапом до 150м, 200м; эстафеты с преодолением препятствий. Прохождение дистанции от 1 до 3 км. Лыжные гонки 1 км, 2 км, 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»; «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Плавание. Раздел «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники плавания и теоретического материала. Техника безопасности на занятиях плаванием. Координационные упражнения на суше. Гигиена. Влияние занятий плаванием на организм. Закаливание. Личная и общественная гигиена. Возникновение и значение плавательных упражнений. Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брассом. Игры и развлечения на воде. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований. Стили плавания. Старты, повороты, ныряние. Виды дистанций. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Элементы единоборств. Правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, 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. Общефизическая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Прохождение полосы препятствий. Круговая тренировка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Физическая культура как область знаний	В процессе урока				
2.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12
3.2	Легкая атлетика	22	22	18	16	16
3.3	Спортивные игры	18	18	18	18	18
3.4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
3.5	Плавание	4	4	4	4	4
3.6	Элементы единоборств	-	-	4	6	6
	Итого	68	68	68	68	68

