

Предмет – физическая культура

Ступень (классы) – основная школа (5-6 классы)

Нормативно-методические материалы	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897), Примерная программа по физической культуре (2010 г.)
Реализуемый УМК	5 класс – М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5 – 7 классы – Москва: Просвещение 6 класс – М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5 – 7 классы – Москва: Просвещение
Цели и задачи изучения предмета	– формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; – освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; – обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; – воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
Срок реализации программы	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	5 класс – 3 часа в неделю 6 класс – 3 часа в неделю
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<b>1) в направлении личностного развития:</b> – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, 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; – формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; – 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; – 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; – осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

**2) в метапредметном направлении:**

- 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 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.

**3) в предметном направлении:**

- 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 соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Предмет – физическая культура

Ступень (классы) – основная школа (7-9 классы)

Нормативно-методические материалы	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089), Примерная программа по физической культуре (2004 г.)
Реализуемый УМК	7 класс – М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5 – 7 классы – Москва: Просвещение 8 класс – В. И. Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы – Москва: Просвещение 9 класс – В. И. Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы – Москва: Просвещение
Цели и задачи изучения предмета	– 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
Срок реализации программы	3 года
Место учебного предмета в учебном плане	7 класс – 3 часа в неделю 8 класс – 3 часа в неделю 9 класс – 3 часа в неделю
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<b>знать/понимать:</b> – роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; <b>уметь:</b> – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; – выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b> – проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Предмет – физическая культура (базовый уровень)

Ступень (классы) – старшая школа (11 класс)

Нормативно-методические материалы	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089), Примерная программа по физической культуре. Базовый уровень (2004 г.)
Реализуемый УМК	10 класс – В. И. Лях. Физическая культура. 10 – 11 классы – Москва: Просвещение 11 класс – В. И. Лях. Физическая культура. 10 – 11 классы – Москва: Просвещение
Цели и задачи изучения предмета	– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; – воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; – овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; – приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Срок реализации программы	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	10 класс – 3 часа в неделю 11 класс – 3 часа в неделю
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<b>Знать/понимать:</b> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <b>уметь:</b> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b> – повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; – подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; – активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни