**МБОУ «Донская основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы**

**Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

1.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;

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.

Метапредметные результаты

**Регулятивные УУД**

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.

**Познавательные УУД**

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, 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) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

10) Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

**Коммуникативные УУД**

11)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.

12) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

13) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Предметные результаты

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Содержание**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**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).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**[[1]](#footnote-1)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса"Готов к труду и обороне" (ГТО),упражнения культурно-этнической направленности,сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

**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)

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности**

**(102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:** **Знания о физической культуре** | **5** |  |
| ***История физической культуры*** | ***1*** |  |
| Олимпийские игры древности*.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. |  | Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований |
| Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 | Определять цель цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр. |
| ***Физическая культура человека*** | **4** |  |
| Росто-весовые показателиПравильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | 1 | Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений |
| Режим дня и его основное содержание | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Знать историю развития ГТО.  |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
|  **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча | 11066 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 23 |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражнения Опорные прыжки | 2119 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка***  | 18 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | 117 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | *29* |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Лапта  Волейбол |  1 12 6 10 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3****Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 4 |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядкиРефераты и проекты | 22 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателямПо итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;в конце 5 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** | **5** |  |
| ***История физической культуры*** | ***1*** |  |
| История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  | 1 | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).  |
| Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.Знать историю развития ГТО в СССР  |
| ***Физическая культура человека*** | **4** |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1 | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма  |
| Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | 1 | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики |
| Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. | 1 | Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь;соблюдать основные гигиенические правила.  |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;заполнять дневник самоконтроля. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча | 11066 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности;описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражнения Опорные прыжки | 2119 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка***  | **18** |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | 117 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***29*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Лапта  Волейбол |  1  12 6 10 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядкиРефераты и проекты | 22 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателямПо итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;в конце 6 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:** **Знания о физической культуре** | **5** |  |
| ***История физической культуры*** | ***1*** |  |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Наши соотечественники олимпийские чемпионы. | 1 | Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России. |
| Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» |  | Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»Знать историю развития ГТО в СССР. |
| ***Физическая культура человека*** | **4** |  |
| Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры.Зрение. Гимнастика для глаз. | 1 | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дняСоставлять личный план физического самовоспитания.Выполнять упражнения для различных групп мышц. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. | 1 | Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. |
| Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. | 1 | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча | 11066 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности;описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 23 |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражнения Опорные прыжки | 2119 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка***  | 18 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | 117 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | *29* |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Лапта  Волейбол | 112610 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 4 |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядкиРефераты и проекты | 22 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателямПо итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:** **Знания о физической культуре** | **5** |  |
| ***История физической культуры*** | ***1*** |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.  | 1 | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной РоссииГотовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** | **4** |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтрольОценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностьюРаскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениямиЗакаливание организма. | 1 | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений  |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья  |
| Адаптивная физическая культураПрофессионально-прикладная физическая подготовка | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществеОпределять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки  |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреСпринтерский бегПрыжки в длинуПрыжки в высотуМетания мяча в цель и на дальность  | 11066 | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности;описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийосуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 23 |  |
| Знания о физической культуреЗначение гимнастических упражнений для развития координационных способностейСтроевые упражненияАкробатические упражнения Опорные прыжкиОсвоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | 11083 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийописывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка***  | 18 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | 117 | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;соблюдать технику безопасности;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;знать и соблюдать правила соревнований;применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***29*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетболЛапта Волейбол | 112610 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных пробРефераты и проекты | 22 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателямИзмерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:** **Знания о физической культуре** | **5** |  |
| ***История физической культуры*** | ***1*** |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.  | 1 | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной РоссииГотовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтрольОценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностьюРаскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениямиЗакаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани | 1 | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур;характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья  |
| Адаптивная физическая культураПрофессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществеОпределять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения.  |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреСпринтерский бегПрыжки в длинуПрыжки в высотуМетания мяча в цель и на дальность  | 11066 | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности;описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийосуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **23** |  |
| Знания о физической культуреЗначение гимнастических упражнений для развития координационных способностейСтроевые упражненияАкробатические упражнения Опорные прыжкиОсвоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | 11084   | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийсоставлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка***  | **18** |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | 117 | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;соблюдать технику безопасности;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;знать и соблюдать правила соревнований;применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***29*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетболЛапта Волейбол | 112610 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных пробРефераты и проекты | 22 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб.  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект. |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)