Рабочая программа по физической культуре разработана на основе рабочей программы «Физическая культура. 5 – 9 классы» автора В.И. Ляха (М: Просвещение, 2013). Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Программа рассчитана на 510 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | всего |
| Кол-во часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 510 |

В отличие от авторской программы в данной рабочей программе отсутствуют следующие разделы*:*

* **«Лыжные гонки»**, т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ;
* **«Плавание»**, т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн;
* **«Гандбол»** и **«Футбол»**, т.к. спортивные залы и площадки школы не приспособлены для прохождения данных игровых видов.

Расширено и углублено изучение разделов **«Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика»** («Беговые упражнения»), что связано с климатическими условиями и особенностями образовательной организации.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на- рода России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

• 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. *В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче- ской привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. *В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. *В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Содержание курса** | **Разделы программы** | **Количество часов** | | | | | |
| **Классы** | | | | | **Всего** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| ***1*** | **ЗНАНИЯ**  **О ФИЗИЧЕСКОЙ**  **КУЛЬТУРЕ** | **Раздел 1.**  5 – 7 классы: **«**Основы знаний»  8 – 9 классы: «Что вам надо знать» | в процессе уроков | | | | |  |
| ***2*** | **СПОСОБЫ**  **ДВИГАТЕЛЬНОЙ**  **(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)**  **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Раздел 3.**  5 – 7 классы: «Развитие двигательных способностей»  8 – 9 классы:  «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» | в процессе уроков | | | | |  |
| ***3*** | **ФИЗИЧЕСКОЕ**  **СОВЕРШЕНСТВО** |  | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |
| ***3.1*** | **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | **Раздел 3.**  5 – 7 классы: «Развитие двигательных способностей»  8 – 9 классы: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **20** |
| ***3.2*** | **Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | **Раздел 2.**  5 – 7 классы:  «Двигательные умения и навыки»  8 – 9 классы:  «Базовые виды спорта школьной программы» | **98** | **98** | **98** | **98** | **98** | **490** |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **90** |
| ***Легкая атлетика*** | **49** | **49** | **49** | **47** | **47** | **243** |
| Беговые упражнения | 37 | 37 | 37 | 35 | 35 | 183 |
| Прыжковые упражнения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| Метание малого мяча | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| ***Спортивные игры*** | **31** | **31** | **31** | **25** | **25** | **147** |
| Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 11 | 11 | 69 |
| Волейбол | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 78 |
| ***Элементы единоборств*** | **-** | **-** | **-** | **8** | **8** | **18** |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультур- но - спортивным комплексом ГТО | | В процессе уроков | | | | | |
| **Всего:** | | | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |

**3. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | |  | | **Темы** | | |  | **Основные виды деятельности учащихся (УУД)**  Л: личностные, Р: регулятивные, К: коммуникативные, П: познавательные | | | |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | |
| **5 – 7 классы:**  **Раздел 1.** Основы знаний | | В процессе уроков | | Страницы истории | | | | | В процессе уроков | Л: определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Осознавать роль физической культуры и спорта в жизни людей; примерять на себя роль социально активной и адаптивной личности; имеют желание заниматься физкультурой и спортом. Р: учатся ставить цели, планировать деятельность, оценивать свою работу и одноклассников. К: взаимодействуют в процессе работы на уроке, обмениваются информацией, используют средства коммуникации П: Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | |
| Познай себя | | | | | Л: Определять личные росто-весовые показатели, зрение, осанку. Р: ставить цель саморазвития, планировать деятельность по улучшению личных показателей. Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста. К: взаимодействовать с одноклассниками и преподавателями в процессе физического самосовершенствования. П: собирать и анализировать информацию | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | | | | | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | |
| Самоконтроль | | | | | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля | |
| Первая помощь при травмах | | | | | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | |
| **8 – 9 классы:**  **Раздел 1.** Что вам надо знать | | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | | | | | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультур но-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | |
| Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений | | | | | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | |
| Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма | | | | | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма | |
| Психические процессы в обучении двигательным действиям | | | | | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | |
| Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | | | | | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | |
| Основы обучения и самообучения двигательным действиям | | | | | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | | | | | Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур | |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | | | | | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | |
| Совершенствование физических способностей | | | | | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | |
| История возникновения и формирования физической культуры | | | | | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | |
| Физическая культура и олимпийское движение в России | | | | | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | |
| Олимпиады современности: странички истории | | | | | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 3.**  **5 – 7 классы:**  Развитие двигательных способностей  **8 – 9 классы:**  Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | В процессе уроков | | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | | | | | В процессе уроков | Л: определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня, во время урока и перемены. Осознавать роль физической культуры и спорта в жизни людей; примеряют на себя роль социально активной и адаптивной личности; имеют желание заниматься физкультурой и спортом. Р: учатся определять цели, планировать, оценивать деятельность, проводить диагностику К: взаимодействуют в процессе деятельности, используют коммуникативные средства. П: самостоятельно добывают знания с помощью дополнительной литературы, сети Интернет, готовят проекты, презентации. | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа** | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность – 4 часа** | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3.  **5 – 7 классы:**  Развитие  двигательных  способностей | | 4 | | Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкульминуток | | | | | 4 | Л: определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Осознавать роль физической культуры и легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Р: Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, ловкости. Оценивают себя по приведённым показателям. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. П: поиск информации по технике выполнения упражнений; готовят сообщения, выполняют проекты. | | |
| Комплексы упражнений для развития силы и ловкости | | | | |
| Комплексы упражнений для развития гибкости | | | | |
| Комплексы упражнений для развития быстроты и выносливости | | | | |
| **8 – 9 классы:**  Самостоятельные занятия  физическими упражнениями | | 4 | | Утренняя гимнастика | | | | |  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | |
| Выбирайте виды спорта | | | | |
| Тренировку начинаем с разминки | | | | |
| Повышайте физическую подготовленность | | | | |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 98 часов** | | | | | | | | | | | |
| **5 – 7 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2.**  Двигательные  умения  и навыки | **98** | | **Лёгкая**  **атлетика** | | **49** | **Беговые упражнения** | | | **37** | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой спринтерского бега | | | 20 | |
| Овладение техникой длительного бега | | | 17 | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в длину* | | | **6** | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Метание малого мяча** | | | **6** | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений |
| Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультур но - спортивным комплексом ГТО | | | в процессе уроков | |
| **Спортивные игры** | | **31** | **Волейбол** | | | **16** | | Л: внимательность, чувство коллективизма, стремление к победе. Умение управлять своими эмоциями. Р: осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнений. К: задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении. Уважительно относиться к сопернику. П: поиск информации по технике выполнения данных упражнений. Моделировать технику игровых действий и приемов. |
| Техническая подготовка | | | 11 | |
| Освоение тактики игры | | | 5 | |
| **Баскетбол** | | | **15** | | Л: умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Р: выполнять приемы технико-тактических действий игры. К: моделировать технику игровых действий и приемов. П: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технико - тактических действий. Самоанализ правильности выбора тактических и технических действий. |
| Техническая подготовка | | | 9 | |
| Освоение тактики игры | | | 6 | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **18** | Освоение строевых упражнений | | | 1 | | Л: способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Р: контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. К: способность использовать правила общения в конкретных заданиях ситуациях. Оказывать поддержку друг другу. П: самостоятельное устранение причин неправильной техники выполнения упражнений. Моделировать технику игровых действий. |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов | | | 3 | |
| Освоение акробатических упражнений | | | 3 | |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | | | 5 | |
| Освоение упражнений на снарядах | | | 6 | |
| Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО | | | в процессе уроков | |
| **8 – 9 классы** | | | | | | | | | | | |
| **8 – 9 классы:**  **Раздел 2.**  Базовые виды спорта школьной программы | **98** | | **Лёгкая**  **атлетика** | | **47** | **Беговые упражнения** | | | **35** | | Л: определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Осознавать роль физической культуры и легкой атлетики в жизни людей; примерять на себя роль социально активной и адаптивной личности; иметь желание заниматься легкой атлетикой. Р: уметь описывать и выполнять технику легкоатлетических упражнений осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения легкоатлетических упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. П: определять, формулировать цель на уроке с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий; поиск информации по технике выполнения легкоатлетических упражнений; самостоятельное установление причин неправильной техники. |
| Овладение техникой спринтерского бега | | | 18 | |
| Овладение техникой длительного бега | | | 17 | |
| **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в длину* | | | **6** | |
| **Метание малого мяча** | | | **6** | |
|  | |  | Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО | | | в процессе уроков | |
| **Спортивные игры** | | **25** | Волейбол | | | 14 | | Л: проявляют коллективизм, стремление к победе, умение управлять эмоциями. Р: осознают качество выполнения упражнений. К: задают вопросы по технике выполнения упражнения, принимать участие в обсуждении. П: поиск информации по технике выполнения данных упражнений. |
| Баскетбол | | | 11 | | Л: умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Р: выполнять приемы технико-тактических действий игры. К: моделировать технику игровых действий и приемов. П: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технико - тактических действий. Самоанализ правильности выбора тактических и технических действий. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **18** | Освоение строевых упражнений | | | 1 | | Л: способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Р: контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. К: способность использовать правила общения в конкретных заданиях ситуациях. Оказывать поддержку друг другу. П: самостоятельное устранение причин неправильной техники выполнения упражнений. Моделировать технику игровых действий. |
| Освоение акробатических упражнений | | | 5 | |
| Освоение упражнений на снарядах | | | 6 | |
| Освоение упражнений с предметами | | | 6 | |
| Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО | | | в процессе уроков | |
| **Элементы единоборств** | | **8** | Элементы единоборств | | | 8 | | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. |
| Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО | | | в процессе уроков | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического  объединения учителей физической  культуры и ОБЖ МБОУ СОШ № 66  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись руководителя МО Ф.И.О. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись Ф.И.О.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года |