Рабочая программа по физической культуре основного общего образования (5- 9 класс) составлена с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. № 1897) и на основе: Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 08 апреля 2015 г. № 1-15); Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16); авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов образовательных учреждений. –М. «Просвещение»,2010

Физическая культура, рабочая программа для 5-9 классов, предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Лях.-3-е издание, М. «Просвещение», 2013

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в5, 6, 7, 8 и в 9 классах отводится по 68 часов, из расчета 2 учебных часа в неделю.

Обучение ведётся по учебникам:

Физическая культура для 5-7 классов общеобразовательных организаций, под редакцией М.Я. Виленского, 3-е издание, М. «Просвещение», 2014

Физическая культура для 8-9 классов общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Лях 2-е издание, М. «Просвещение», 2014

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образователь­ной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
* Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
* Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
* Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
* Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
* Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
* Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
* Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные деиствия*

* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

* 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;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

* 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;
* 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.

**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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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 адаптивной 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 технические и тактические действия в учебной схватке;*

**II Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы в России. Развитие Самбо в России. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

**Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

**Раздел 3. Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

**Раздел 4.Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Лёгкая атлетика.***

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

***Спортивные игры.***

***«Волейбол».***

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений волейболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, подача мяча, блокирование, обманные движения, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении, защите. Длинный пас, контроль мяча, завершение действия или контратака. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами волейбола. Двусторонняя игра.

***«Баскетбол».***

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

***«Футбол».***

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

***«Гимнастика».***

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

***Лыжная подготовка.***

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача норм ГТО.  
 Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы оцениваются в образовательном учреждении по разделам "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов.

**III Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Олимпийское движение в советской и современной России | 1 | Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в современной России, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев. Групповая работа. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности.** |  |  |
|  | Показатели физического развития человека | 1 | Формировать правильное отношение к здоровью. Способность адаптироваться к стрессовым итуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок. |
| **3** | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой | 1 | Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. Индивидуальная работа. |
|  | Проведение утренней зарядки и физкультпауз. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой | 2 | Пропаганда здорового образа жизни. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиеничские и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды Индивидуальная работа. |
| **4** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики,  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры |  | Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.  Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  Популяризация занятий физической культурой и спортом. Коллективная , групповая, индивидуальна, работа в парах. |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Влияние физических упражнений на организм | 1 | Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.  Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности.** |  |  |
|  | Показатели физического развития человека. Приемы и принципы закаливания. | 1 | Формировать правильное отношение к здоровью. Способность адаптироваться к стрессовым итуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок. |
| **3** | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на релаксацию. | 1 | Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. Индивидуальная работа. |
|  | Проведение утренней зарядки и упражнения на формирование правильной осанки. Выбор спортивной формы для занятий физической культурой | 2 | Пропаганда здорового образа жизни. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиеничские и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды Индивидуальная работа. |
| **4** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики,  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры | 12  18  10  23 | Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.  Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  Популяризация занятий физической культурой и спортом. Коллективная , групповая, индивидуальна, работа в парах. |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Олимпийское движение в советской и современной России | 1 | Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в современной России, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев. Групповая работа. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности.** |  |  |
|  | Показатели физического развития человека | 1 | Формировать правильное отношение к здоровью. Способность адаптироваться к стрессовым итуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок. |
| **3** | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой | 1 | Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. Индивидуальная работа. |
|  | Проведение утренней зарядки и физкультпауз. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой | 2 | Пропаганда здорового образа жизни. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиеничские и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды Индивидуальная работа. |
| **4** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики,  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры | 12  18  10  23 | Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.  Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  Популяризация занятий физической культурой и спортом. Коллективная , групповая, индивидуальна, работа в парах. |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры. Символика. | 1 | Формирование мотивации к познавательной деятельности. Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Групповая работа. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
|  | Режим дня, питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. | 1 | Воспитание неприятия вредных привычек, формирование ценностей здорового образа жизни,ответственного отношение к здоровью. Индивидуальная работа. |
| **3** | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. | 1 | Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиеничские и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.  Осознание ценности жизни. Индивидуальная работа. |
| **4** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Физические упражнения для утренней гимнастики. Судейство простейших спортивных соревнований | 1 | Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практческой деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. |
| **5** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики  Элементы единоборств  Лёгкая атлетика  Лыжные гонки  Спортивные игры |  | Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.  Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. Групповая,коллективная, индивидуальна, работа в парах. |

**класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы/раздела** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе | 1 | Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Групповая работа. |
| **2** | **Организация здорового образа жизни** |  |  |
|  | Показатели физического развития человека. Осанка человека | 1 | Формирование правильного отношение к здоровью. Индивидуальная работа. |
| **3** | **Планирование занятий физической культурой** |  |  |
|  | Составление комплекса физических упражнений. Выбор одежды и обуви для занятий. | 1 | Развитие познавательной активности. Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. |
| **4** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Упражнения для развития двигательных качеств.  Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. | 2 | Готовность соблюдать правила и требования к организации во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Индивидуальная работа. |
| **5** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры | 12  18  10  23 | Воспитание волевых качеств, самодисциплины и самоорганизации.  Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности Групповая, индивидуальна, коллективная, работа в парах. |

**Материально-техническое и учебно- методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура»**

**Средства учебно-методического обеспече­ния:**

1. Баранов Ю.Ю., Кисляков А.В., Солодкова М.И., Ребикова Ю.В., Чипышева Л.Н. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации. – Москва, Просвещение, 2013
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе – Волгоград, Учитель, 2004
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – Москва, Просвещение, 2011
4. Кузнецов А.А. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – Москва, Просвещение, 2011
5. Лях В.И. , Зданевич  А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений. – Москва, Просвещение, 2010
6. Матвеев А.П. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. – Москва, Просвещение, 2010.
7. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры – Москва, «Издательство Астрель», 2003
8. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б.Физическая культура. Школьные олимпиады - Москва, Дрофа, 2003
9. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр.-М.,2009
10. Третьякова С.В. Сборник программ. Основная школа. – Москва, Просвещение, 2013

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

* сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

Литература для ученика

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы – Москва, Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс - Москва, Просвещение, 2005
3. Учебное издание Твой олимпийский учебник – Издательство «Советский спорт», Москва, 2014
4. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры Подготовка школьников к олимпиадам – Москва, «Глобус», 2009

**Средства материально-технического обеспече­ния:**

Музыкальный центр, магнитофон, перекладина гимнастическая (стенка гимнастическая, скамейки гимнастиче­ские жёсткие (3 м,), мячи (набивные 1 кг и 2 кг,), малые теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки детские, маты гимнастические, об­ручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палка­ми), лыжи, щит баскетбольный тренировочный, жилетки игровые с номерами, бревно наполь­ное (3 м), волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, мячи, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, флеш-накопители, образовательные программы, учебно-методические посо­бия, периодические издания по предмету «Физическая культу­ра».

Размеры и масса инвентаря соответствует возраст­ным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Оборудование соответствует требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические тре­бования к условиям и организации обучения в общеобразова­тельных учреждениях». Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физи­ческой культуры перед уроком.