**Государственное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение Ненецкого автономного округа**

**«Основная школа п.Усть-Кара»**

Рассмотрено Утверждаю:

на заседании Директор школы

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.М. Мужикова/

Протокол №1 Приказ № 69-ОД

От «31» августа 2022 г. От «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ

НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик программы:

Хозяинов Юлиан Вячеславович,

учитель физической культуры.

п. Усть -Кара

2022 г.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Учебный план ГБОУ НАО «Основная школа п.Усть-Кара» на 2021/22 учебный год.
8. Положение о рабочей программе ГБОУ НАО «Основная школа п.Усть-Кара»

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится по 2 часа в неделю с 5 по 9 классы. По 1 часу отводится на тематический модуль «Национальные виды спорта»

### 

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые 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.

*Планируемые 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 действия*

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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 самбо в учебной схватке;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*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. 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).

*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».

*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*.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «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. Подача, приём и передача мяча, упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; передача мяча, вбрасывание мяча, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Техническая подготовка. Техника игры либеро. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика защиты. Тактика нападения

Подвижные игры: «борьба за мяч»; Эстафеты с элементами волейбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «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.

*Модуль 2. Гимнастика*

*Раздел «Гимнастика с основами акробатики».*

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.

*Модуль 3. 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.

Вариативный блок.

*Модуль 4. 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», **«сороконожка на лыжах»**, «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

*Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Национальные виды спорта)*

Правила техники безопасности во время занятий национальными видами спорта. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по национальным видам спорта. Возникновение, становление национальных видов спорта. Спортивное оборудование и инвентарь в северном многоборье. Техника выполнения бег с палкой по пересечённой местности (0,5-2 км). Техника выполнения тройной национальный прыжок. Техника выполнения прыжки через нарты. Техника выполнения перетягивание палки. Техника выполнения метания тынзея на хорей. Подвижные и спортивные игры.

*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.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.  Правила игры и судейства  Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.  Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча  Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе.  Определять оптимальный  двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.  Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья |
| *Физическая культура человека* | |
| Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.  Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. | Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта.  Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания.  Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития.  Измерять показатели физического развития.  Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и  профилактики осанки.  Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и  составлять режим дня. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. 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 игровых видов спорта). | Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.  Знать и называть размеры игровых площадок (волейбол, баскетбол) .Демонстрировать знания правил игры (волейбол, баскетбол).  Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.  Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.  Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). | Выполнять тестовые задания для определения  физического развития и физической подготовки.Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений.  Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (волейбол, баскетбол) во внеурочное время. |
| 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.  Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.  Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). | Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции).  Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.  сокращений во время занятий. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Раздел «Волейбол» | |
| Физическая подготовка.  Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.  Техническая подготовка.  Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений волейболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Подача, приём и передача мяча, упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; передача мяча, вбрасывание мяча, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Техническая подготовка. Техника игры либеро. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика защиты. Тактика нападения  Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.  Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.  *Тактика игры вратаря.* Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров. | Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.  Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.  Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Раскрывать понятие техники  двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. |
| Раздел «Баскетбол» | |
| Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. *Остановка в беге* по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.  Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.  Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.  Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.  Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.  Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;  Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.  Демонстрировать пространственное мышление. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МОДУЛЬ 2 «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»** | | |
| Тематическое планирование | | Планируемые результаты |
|  | | | |
| Общая физическая и специальная  подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | Осваиватьупражнения для развития силы.  Уметь составлять индивидуальный план  занятий физической культурой на основе  изученных упражнений с учётом индивидуальной физической  подготовленности.  Уметьорганизовывать и проводить самостоятельные занятия. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.  Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд  (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.  Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.  Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)  Упражнения у опоры: махи ногами  в различныхплоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. | Осваивать и рассказывать  технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.  Выявлять характерные  ошибки при выполнении  акробатических упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы и  выносливости, чувства  координации при  выполнении акробатических  упражнений и комбинаций  Уметь составлять  акробатические комбинации  из числа разученных  упражнений.  Осваивать комплексы  упражнений для различных  групп мышц и на развитие  равновесия.  Выполнять простые  акробатические упражнения и связки из них. | | |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.  Гимнастическая перекладина:  5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;  юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.  Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.  Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.  Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.  Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. | | |
| Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.  Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. | | |

**МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.  Физическая культура в современном обществе.  Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.  Легкоатлетическая терминология.  Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).  Характеристика видов спорта, входящих в про­грамму летних и зимних Олимпийских игр.  Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами  Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.  Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.  Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.  Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.  Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений  специальных упражнений.  Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.  Организация судейства. | Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)  Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики  Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей. |
| *Физическая культура человека* | |
| Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.  Оценка эффективности занятий.  Особенности физического развития человека.  Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.  Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности.  Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности.  Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм.  Характеризовать формирование положительных качеств личности |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом.  Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.  Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).  Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.  Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО». | Знать и соблюдать требования безопасности, правила  Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам,  подвижным играм и эстафетам.  Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта.  Применять на практике полученные знания умения и навыки. |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.  Самоопределение уровня физической подготовленности. | Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.  Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.  Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. |
| *Раздел 3. Физическое совершенствование* | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | |
| Строевые упражнения.  Повороты на месте и в движении.  Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.  Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата  Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.  Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.  Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.  Обучение технике бега на передней части стопы.  Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.  Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.  Старт и стартовый разгон.  Бег на скорость. Финиширование.  Эстафетный бег.  Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).  Барьерный бег, техника преодоления препятствия.  Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции  Бег с заданной скоростью.  Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.  Прыжки через вращающуюся скакалку.  Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. | Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.  Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство.  Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.  Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.  Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.  Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.  Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.  Применять на практике знания технических особенностей  подготовки в различных видах легкой атлетики.  Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.  Разбираться с понятием – тактическая подготовка.  Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.  Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.  Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.  Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.  Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:  обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции;  пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.);  Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.  Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.  Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением ско­рости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномер­ный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.  Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой).  Закрепление техники прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. | Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.  Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.  Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.  Владеть и объяснять технические нюанса бега на различные дистанции.  Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.  Описывать и выполнять старт по команде.  Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.    Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.  Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.  Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.  Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции. |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики. | Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала |

**МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.  Лыжный спорт в России и мире.  Краткая характеристика техники лыжных ходов. | Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта.  Знать и характеризовать техники лыжных ходов. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  Соревнования по лыжным гонкам.  Судейство соревнований по лыжам. | Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.  Знать и осуществлять индивидуаль­ный подбор лыжного снаряжения и экипировки.  Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.  Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.  Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время. |
| Физическая культура человека | |
| Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.  Оказание первой доврачебной помощи. | Знать и понимать значение лыж в жиз­ни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.  Уметь оказать первую доврачебную помощь. |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.  Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.  Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. | Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.  Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни). |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Самооценка физического развития и физической подготовленности.  Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО» | Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО». |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | |
| Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.  Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций. | Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения  Уметь  сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.  Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.  Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.  Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.  Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м)  Эстафеты, игры - соревнования. | Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.  Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения.  Уметь передвигаться по дистанции  с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.  Уметь планировать пути  достижения целей и устанавливать целевые ориентиры.  Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом. |

**МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

**(НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| *Раздел 1. Физическая культура как область знаний* | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| История возникновения национальных видов спорта в ненецком автономном округе. | Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры.  Знать и применять правила игры в лапту. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Национальные виды спорта как средство физической культуры.  Культурные традиции, как мостик между поколениями. | Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания.  Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений. |
| *Физическая культура человека* | |
| Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.  Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. | Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека.  Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям.  Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.  Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем | Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма  Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий.  Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам  Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). | Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | |
| Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. | Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.  Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.  Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).  Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.  Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.  - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. | Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.  Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока. |

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. "Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие". Г.И. Пагадаев, Дрофа, 2016.
2. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2015**.**
3. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2013**.**
4. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014**.**
5. Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. - М.: Физкультура и спорт, 2015**.**
6. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016**.**
7. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. - М.: Русское слово - учебник, 2013
8. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.
9. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23. Правила соревнований по национальным видам спорта
10. Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6-е изд.-М.: «Просвещение», 2018-256 с. : ил.
11. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6-е изд.-М.: «Просвещение», 2018-239 с. : ил.

**Электронные ресурсы:**

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /](http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement%20/) свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf>
5. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
6. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | | |
| **№** | **Наименование** | |
| **Спортивные игры** | | |
|  | | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
|  | | Щит баскетбольный навесной |
|  | | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | | Мяч волейбольный |
|  | | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | | Жилетки игровые |
|  | | Корзины для хранения мячей |
|  | | Конус игровой |
| **Гимнастика** | | |
|  | Стенка гимнастическая | |
|  | Скамейка гимнастическая | |
|  | Комплект матов гимнастических | |
|  | Мостик гимнастический подкидной | |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) | |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная | |
|  | Коврик гимнастический | |
|  | Палка гимнастическая | |
|  | Обруч гимнастический | |
|  | Скакалка гимнастическая | |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) | |
|  | Мяч для метания | |
|  | Гранаты для метания | |
| **Общефизическая подготовка** | | |
|  | Перекладина навесная универсальная | |
|  | Брусья навесные | |
|  | Горка атлетическая | |
|  | Комплект медболов  **Самбо** | |
| **Лыжный спорт** | | |
|  | Стеллаж для хранения лыж | |
| **Подвижные игры** | | |
|  | Дуги для подлезания | |
|  | Сумка для подвижных игр | |
| **Прочее** | | |
|  | Аптечка медицинская | |
|  | Сетка заградительная | |

Приложение 1

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)