

Содержание курса физическая культура 5-7 класс

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

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.
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения.

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
- Пределаять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов.
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов восстановительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.
- выполнять акробатические комбинации из числа освоенных упражнений.
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту и длину).
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы.
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона изученными способами.
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся нарушений 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 по физической подготовке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

5-7 класс

Личностными результатами изучения курса физической культуры в 6-7 классах классе является формирование следующих умений:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народа России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаниям;
- формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения к друг другу, ценностям народов России и народов мира;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой соблюдение правил техники безопасности профилактики травматизма, освоение умения оказать первую помощь при легких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- в области физической культуры способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью, регулировать величиной физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Метапредметными результатами изучения курса «Физической культуры в 5-7 классе является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- осваивать технику ходьбы.
- постановка цели, планирование, прогнозирование результатов, уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД:

- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Излагать правила и условия проведения игр.
- Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные УУД:

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. выполнении бросков мяча.
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		V
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры (волейбол)	11
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	11
2.3	Мини-футбол	5
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры (волейбол)	11
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	11
2.3	Мини-футбол	5
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII

1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
1.7	Элементы единоборств	6
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры (волейбол)	9
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	9
2.3	Мини-футбол	3
	Итого	102