**Приложение № 3 к ООП ООО**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Протасовская основная общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

**по физической культуре**

**в рамках учебного модуля «Зимние виды спорта» для 5-9 классов**

Количество часов – 5- 9 класс –12час , уровень - базовый

***Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования***

***МОДУЛЬ «Зимние виды спорта».***

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём

«полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

***Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.***

***МОДУЛЬ «Зимние виды спорта».***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС ООО (2021) программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

**-**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

# Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить 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 соответствие с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

-умения 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

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

# Предметные результаты:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредствам использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основными технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# Тематическое планирование 5 кл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол- во ча  -сов | Использование ИКТ- ресурсов |
| 1 | 3 четверть  О/Т на уроках по лыжной подготовке. Поворот переступанием стоя на месте. | 1 | kanskolimp.ru/ index.php… |
| 2 | Техника скользящего шага. Поворот переступанием в  движении. Развитие выносливости. | 1 | kanskolimp.ru/ index.php… |
| 3 | Техника одновременного одношажного хода. Правила безопасности при падениях. Развитие выносливости. | 1 | fizkultura.ru/ node/32523 |
| 4 | Общефизическая подготовка во время прохождения дистанции 1 км свободным ходом в режиме умеренной интенсивности. | 1 | fizkultura.ru/ node/32523 |
| 5 | Техника прохождения дистанции 1 км одновременным одношажным ходом. Общефизическая подготовка. Развитие  выносливости. | 1 | fizkultura.ru/ node/32523 |
| 6 | Техника попеременного двухшажного хода. Общефизическая подготовка. | 1 | kanskolimp.ru/ index.php… |
| 7 | Техника прохождения дистанции 1 км попеременным | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | двухшажным ходом. Развитие выносливости. |  | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 8 | Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические  упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 9 | Техника одновременного бесшажного хода. Общефизическая  подготовка. Развитие выносливости. | 1 | kanskolimp.ru/ index.php… |
| 10 | Техника торможения «плугом». Общефизическая подготовка. Развитие координации. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 11 | Техника подъёма на лыжах «ёлочкой», «полуёлочкой». Общефизическая подготовка. Развитие координации. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 12 | Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска с горы в основной стойке. Развитие координации. | 1 | kanskolimp.ru/ index.php… |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол- во ча  -сов | Использование ИКТ-ресурсов |
| 1 | Подбор лыж. Одновременный одношажный ход. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 2 | Техника последовательности и согласованности работы рук и  ног. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 3 | Попеременный двушажный ход. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 4 | Попеременный двушажный ход. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 5 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 6 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 7 | Передвижения «одновременно-двухшажным» ходом. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 8 | Передвижения «одновременно-двухшажным» ходом. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | Передвижение бесшажным ходом. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 10 | Передвижение бесшажным ходом. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 11 | Подъем на склон елочкой, полуёлочкой, лесенкой. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 12 | Подъем на склон елочкой, полуёлочкой, лесенкой. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

# Тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урок а | Тема урока | Кол-  во часов | Использование ИКТ-ресурсов |
| 1 | Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовкой | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 2 | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 4 | Попеременный двухшажный ход | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ходы. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ходы. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 7 | Спуски, подъёмы | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 8 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 9 | Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшовной ход. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 10 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Подъём «полу ёлочкой». | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 11 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Подъём «полу ёлочкой». | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 12 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |

**Тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уро  ка | Тема урока | Кол- во  часов | ИКТ-ресурсов Использование |
| 1 | Правила по охране труда на уроках лыжной подготовки. Здоровье и ЗОЖ. Температурный режим для лыжной  подготовки. Самоконтроль, дневник самоконтроля. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 2 | Сов – ть технику одновременного двыхшажного хода. Пройти  1км на время. |  | fizkultura.ru/node/32523 |
| 3 | Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов – ть  одновременные ходы. Прохождении дистанции до 2-х км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 4 | Совершенствование и учёт одновременного одношажного,  двухшажного, бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 5 | Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и  спусков. Повороты, торможение на спуске. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 6 | Сов – ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке,  повороты на спуске, торможение плугом. Гонка на 2км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 7 | Коньковый ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции  до 3км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 8 | Преодоление естественных препятствий. Прыжки с небольшого  трамплина. Дистанция – 2 км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 9 | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение  дистанции до 2-х км. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 10 | Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение дистанции 3км со средней  скоростью. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 11 | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.  Повторение подъёма и спуска. Прохождение 3км на время. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 12 | Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и  спуски на скорость с поворотами. | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |

# Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  уро ка | Тема урока | Кол-  во часов | ИКТ-ресурсов Использование |
| 1 | Основа знаний:   * правила по охране труда на уроках по лыжной подготовке * виды закаливания, приемы закаливания * признаки обморожения, первая помощь при обморожениях | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 2-3 | Попеременнй двухшажный ход | 2 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 4-5 | Одновременный двухшажный ход | 2 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 6-7 | Одновременный бесшажный ход | 2 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 8 | Одновременный одношажный ход | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 9 | Переход с одного хода на другой, бесшажный ход, скольжение | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 10 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 11 | Преодоление спусков | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |
| 12 | Преодоление подъемов | 1 | fizkultura.ru/node/32523 |

**Приложение № 1 к рабочей программе**

При реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» осуществляется учет Программы воспитания, предусматривающий проведение воспитательных мероприятий в соответствии с содержанием тем, представленных в календарном плане воспитания на текущий учебный год в модуле «Урочная деятельность».

В рабочей программе учтены основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Используя потенциал каждого урока, педагог:

* устанавливает доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
* побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту, изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение, выработки свое отношение к информации;
* использует воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применяет на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дискуссии, работы в парах и др.;

- включает в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

* организовывает шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
* инициирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.