

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Ленинградский район

МБОУ ООШ № 21

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
межпредметного цикла
_____ Л.Н. Масько
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
УВР
_____ Е.В. Заикина
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.
Директор школы
_____ Т.С. Зубенко
Приказ №__178__-осн.
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 5 – 9 классов

Поселок Звезда 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии

со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Кувырок вперёд в группировке. 2 кувырка вперёд в группировке. Перекат назад в группировку. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок на гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Лазание по канату.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 800 м., 1000 м. Кросс на 1500 м. Челночный бег.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движении. Учебная игра

Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении .

Прием и передача сверху от стены и над собой с собственного подбрасывания. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Учебная игра

Футбол. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Модуль самбо

Самостраховка: на спину перекатом через партнера, перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях, на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки, вперёд на руки из стойки на руках. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы, выходы из удержания переверотом и накатом через борцовский мост. Броски задняя подножка, передняя подножка. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подвижные игры: поймай лягушку, "выталкивание в приседе" "вытолкни из круга" "перетягивание в кругу" "Бой петухов" "подвижный ринг" "Разведчики и часовые". Учебные схватки

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной

работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Кувырок вперёд в группировке. 2 кувырка вперед в группировке. Перекат назад в группировку. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок на гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Лазание по канату. Построение в шеренгу и в колонну. Строевые команды на месте. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Строевой шаг. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 1000 м., 1200 м. Кросс на 1500 м. Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности (6 мин)

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника передвижений и ведения мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движении. Учебная игра

Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении. Прием и передача сверху от стены и над собой с собственного подбрасывания. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра

Футбол. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар внешней стороной стопы. Ведение мяча. Остановка мяча подошвой. Учебная игра

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Модуль самбо

Самостраховка: на спину перекатом через партнера, перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях, на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки, вперёд на руки из стойки на руках. Удержание сбоку. поперек, со стороны головы, выходы из удержания переворотом и накатом через борцовский мост. Броски задняя подножка, передняя подножка, зацеп (снаружи, изнутри). Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди, ущемление ахиллова сухожилия при различных

взаиморасположениях соперников. Подвижные игры: "Выталкивание спиной""Вытолкни из круга""Соревнование тачек" "Наступление" "Третий лишний". Учебные схватки

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Кувырок вперёд в группировке.2 кувырка вперед в группировке. Перекат назад в группировку. Кувырок назад в группировке. Стойка на голове и руках.(м). Мост с помощью (д)..Опорный прыжок на гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Лазание по канату. Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Передвижения в колонне с изменением направления движения. Размыкания и смыкания.Упражнения в равновесии на узкой площади опоры

Модуль «Лёгкая атлетика».

Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с 12-15шагов разбега. Прыжок в высоту способом. «Перешагивание».Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность.Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 1000 м., 1500м. Кросс на 1500 м. Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности (6 мин)

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника передвижений и ведения мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движении. Бросок в кольцо на 2 шага. Учебная игра в баскетбол и стритбол

Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении. Прием и передача сверху от стены и над собой с собственного подбрасывания. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра

Футбол. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар внешней стороной стопы. Ведение мяча и финты. Остановка мяча подошвой. Учебная игра

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Модуль самбо

Самостраховка: на спину перекатом через партнера, перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках, на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки, вперёд на руки из стойки на руках. Удержание сбоку. поперек, со стороны головы, выходы из удержания переворотом и накатом через борцовский мост. Броски задняя подножка, передняя подножка, зацеп (снаружи, изнутри), бросок через бедро, подхват под две ноги. Броски на скорость и с сопротивлением партнера. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и избыточной массы тела.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Кувырок вперёд в группировке. 2 кувырка вперед в группировке. Перекат назад в группировку. Кувырок назад в группировке. Стойка на голове и руках. (м). Мост с помощью (д). Опорный прыжок на гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Лазание по канату. Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Передвижения в колонне

с изменением направления движения. Размыкания и смыкания. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры

Модуль «Лёгкая атлетика».

Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с 12-15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом. «Перешагивание». Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 1000 м., 1500 м. Кросс на 1500 м. Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности (6 мин)

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника передвижений и ведения мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Выбивание мяча. Ведение мяча и остановка. Бросок в кольцо. Бросок в кольцо на 2 шага. Учебная игра в баскетбол и стритбол

Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении. Прием и передача сверху от стены и над собой с собственного подбрасывания. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра

Футбол. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар внешней стороной стопы. Ведение мяча и финты. Остановка мяча подошвой. Учебная игра

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Модуль самбо

Самостраховка: на спину перекатом через партнера, перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках, на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки, вперёд на руки из стойки на руках. Удержание сбоку. поперек, со стороны головы, выходы из удержания переверотом и накатом через борцовский мост. Броски задняя подножка, передняя подножка, зацеп (снаружи, изнутри), бросок через бедро, подхват под две ноги, бросок через спину. Броски на скорость и с сопротивлением партнера. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Кувырок вперёд в группировке. 2 кувырка вперёд в группировке. Перекат назад в группировку. Кувырок назад в группировке. Стойка на голове и руках.(м). Мост с помощью (д)..Опорный прыжок на гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Лазание по канату. Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Передвижения в колонне с изменением направления движения. Размыкания и смыкания. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры

Модуль «Лёгкая атлетика».

Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с 12-15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом. «Перешагивание». Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 1000 м., 1500 м. Кросс на 1500(д), 2000 (м) Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности (6 мин)

Модуль «Спортивные игры».

аскетбол. Техника передвижений и ведения мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Выбивание мяча. Ведение мяча и остановка. Бросок в кольцо. Бросок в кольцо на 2 шага. Учебная игра в баскетбол и стритбол

Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении. Прием и передача сверху от стены и над собой с собственного подбрасывания. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра

Футбол. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар внешней стороной стопы. Ведение мяча и финты. Остановка мяча подошвой. Учебная игра

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Модуль самбо

Самостраховка: на спину перекатом через партнера, перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках, на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки, вперёд на руки из стойки на руках. Удержание сбоку. поперек, со стороны головы, выходы из удержания переверотом и накатом через борцовский мост. Броски задняя подножка, передняя подножка, зацеп (снаружи, изнутри), бросок через бедро, подхват под две ноги, бросок через спину. Броски на скорость и с сопротивлением партнера. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Самбо (выполнять приемы самостраховок, удержания. болевых приемов на руки и на ноги, броски задняя и передняя подножки)

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Самбо (выполнять приемы самостраховок, удержания болевых приемов на руки и на ноги, броски задняя и передняя подножки, зацепы изнутри и снаружи)

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Самбо (выполнять приемы самостраховок, удержания болевых приемов на руки и на ноги, броски задняя и передняя подножки, зацепы изнутри и снаружи, бросок через бедро)

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Самбо (выполнять приемы самостраховок, удержания болевых приемов на руки и на ноги, броски задняя и передняя подножки, зацепы изнутри и снаружи, бросок через бедро, подхват под две ноги)

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол,

футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Самбо (выполнять приемы самостраховок, удержания болевых приемов на руки и на ноги, броски задняя и передняя подножки, зацепы изнутри и снаружи, бросок через бедро, через спину)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	28	0	28	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	4	
2.7	Самбо (модуль "самбо")	34	0	34	
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	28	0	28	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	4	
2.7	Самбо (модуль "самбо")	34	0	34	
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	28	0	28	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	4	
2.7	Самбо (модуль "самбо")	34	0	34	
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	28	0	28	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	4	
2.7		34	0	34	
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	28	0	28	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	4	
2.7	Самбо (модуль "Самбо")	34	0	34	
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	