

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №53 имени А. А. Шараборина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 класс

ФГОС ООО

Курган, 2020



Приложение к ООП ООО 5-9 классов МБОУ «СОШ № 53»

Автор составитель: Виноградова Светлана Анатольевна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории Муниципального бюджетного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шараборина»

Рассмотрено на заседании УМО учителей физической культуры, технологии, ОБЖ и психологии

Протокол № 4 от 27.08.2020

Руководитель УМО



С.А.Виноградова

Согласовано с заместителем директора

Заместитель директора



27.08.2020

Е.А. Белослудцева

Принято на заседании педагогического совета

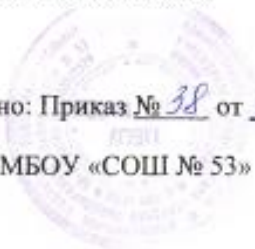
Протокол № 6 от 28.08.2020

Утверждено: Приказ № 38 от 28.08.20

Директор МБОУ «СОШ № 53»



Л.В. Фисун



В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в



жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной



цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или



отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и



находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение 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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;



- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);



- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с

собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- 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 лечебной 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 технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Курсивом в программе выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получают возможность научиться».

Жирным шрифтом выделены разделы программы из Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Объем программы – 102 часа в каждом классе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы, входящие в разделы примерной программы	Основное содержание по темам				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Раздел.1. Физическая культура как область знаний					
1.1. История и современное развитие физической культуры	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
	<i>Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</i>	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</i>	<i>Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</i>	<i>Современные Олимпийские игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</i>	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час
	Физическое развитие человека.	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Техника движений и ее основные показатели.	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час

1.3. Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни.	Коррекция осанки и телосложения.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Проведение самостоятельных занятий по физической культуре	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью), коррекции осанки и телосложения.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>		Организация досуга средствами физической культуры
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
	Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение и самоконтроль	Оценка эффективности занятий	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

				и устранения технических ошибок.	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	7 часов	7 часов	7 часов	7 часов	7 часов
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики:	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов
- организующие команды и приемы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
- акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

			Девочки: кувырок назад в полушпагат	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
- гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:					
- опорные прыжки,	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
- упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	Вис завесом, Ходьба по бревну	Висы и упоры Ходьба с высоким подниманием бедра, Повороты	Висы и упоры, Танцевальные шаги, повороты, равновесие	Висы и упоры, Танцевальные шаги, повороты, равновесие соскок	Составление комбинации на бревне
- упражнения на перекладине (мальчики),	висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;	Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор;	Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор;	Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор;	Составление комбинации на перекладине
- упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок;	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	поднимание прямых ног в висе.	сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.		назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.	
- упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди: сед боком на нижней жерди, соскок	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь
Ритмическая гимнастика элементами хореографии (девочки)	Освоение и совершенствование техники танцевальных шагов				
3.2.2. Легкая атлетика:	27 часа	27 часа	27 часа	27 часа	27 часа
Беговые упражнения: -техника спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м.	Высоким старт от 15 до 30 м.	Высокий старт от 30 до 40 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.	Совершенствование техники спринтерского бега

	Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м,	Бег с ускорением от 40 до 60 м, Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		
- техника длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м,	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 2000 м
Прыжковые упражнения - прыжок в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину
прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Процесс совершенствования прыжков в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту
Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на «штанное» расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

	дальность и заданное расстояние.	дальность и заданное расстояние.	м на дальность и заданное расстояние.	четырёх шагов вперёд-вверх.	
3.2.3. Спортивные игры:					
Баскетбол	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов
Технико-тактические действия и приемы игры. - техника перемещений, остановок, поворотов, стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Дальнейшее обучение технике движений.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
- техника ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Совершенствование техники передачи и ловли мяча	
- техника бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Совершенствование бросков мяча с места и в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке.	

- техника ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Совершенствование техники ведения мяча	
- тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	
Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Игра по правилам мини- баскетбола	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
Волейбол	12часов	12часов	12часов	12часов
Технико-тактические действия и приемы игры -техника перемещений, остановок, поворотов, стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
- техника приёма и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

				колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
- техника нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
- техника нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром			Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар при встречных передачах
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций		Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
Правила спортивных игр. Игры по правилам	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Игра по правилам волейбола.
Футбол, мини-футбол	12часов	12часов	12часов	12часов	12часов
Технико-тактические действия и приемы игры - техника перемещений, остановок, поворотов, стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	

- техника ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча
- техника ведения мяча.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	
- техника ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Совершенствование техники ударов по воротам		
- техника индивидуальной игры в защите.	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча	Совершенствование техники индивидуальной защиты	
- тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики		Совершенствование тактики игры
Правила спортивных игр. Игры по правилам	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Игра по упрощённым правилам с изменением позиций	Игра по упрощённым правилам мини-футбола, футбола	Игра по правилам мини-футбола, футбола
3.2.4. Лыжные гонки:	12часов	12часов	12часов	12часов

- передвижение на лыжах разными способами.	Попеременный двушажный, и одновременный бесшажный ходы. Передвижение на лыжах 3 км.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Корельская гонка»	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
- подъемы, спуски, повороты, торможения	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором.	Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором.	Торможение и поворот «плугом».	Преодоление контруклона.
3.2.5. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (в содержании уроков)</i>	Освоение технико- тактической действий национальных видов спорта.				
3.3. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (в содержании уроков)					

3.3.1. Прикладная физическая подготовка	<i>ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>				
Общефизическая подготовка.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).				
Специальная физическая подготовка.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).				
Итого кол-во часов	105 часа	105 часа	105 часа	105 часа	105 часа



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	МБОУ "СОШ №53" Фисун Людмила Васильевна, Директор	029FC2860079AD22984457C0BF87AC3C48 с 03.08.2021 11:05 по 03.11.2022 11:01 GMT+03:00	13.04.2022 10:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа