

Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 имени Героя Советского Союза
И.В. Гаврилова
муниципального образования Ейский район

Утверждаю
Решение педсовета протокол № «1»
от 29 августа 2023года
председатель педсовета
_____ Ю.В.Фарсобин.

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень обучения:(класс) основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: 68 часов в году, 2 часа в неделю;

Учитель: Донцова С.А., Тарасова М.А.

Программа разработана в соответствии и на основе
ФГОС ООО, Примерной образовательной программы основного общего образования, авторской программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов, М.Я. Виленского, В.И. Лях, – М.: «Просвещение» 2016г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Изучение предмета «Физическая культура» обеспечивает: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового образа жизни; достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» отражают и обеспечивают:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

режим учебного дня и учебной недели;

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

Расширит опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение

основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном __передвижении, ортопедических приспособлений.

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

5класс

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

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

6 класс

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

7 класс

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

8 класс

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

9 класс

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики)); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад, «мост», поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

5 класс

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

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

6 класс

- 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;

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

9 класс

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

5 класс

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

6 класс

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

7 класс

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

8 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

9 класс

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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 годных 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); волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять контрольные 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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»;*

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровые и здоровый образ жизни

Профессионально-прикладная подготовка.

Командные и (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Специальная подготовка: баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Приказ № 23.06 2015г.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

ОРУ без предметов и с предметами (обруч, скакалка) Развитие гибкости, координации движений.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамье.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. (Освоение и совершенствование висов и упоров)

Лазание по канату в 2 и 3 приёма

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Низкий старт

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Челночный бег 3х10м.

Развитие скоростно - силовых качеств

Прыжковые упражнения.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с разбега

Прыжки в высоту с 5-6 шагов разбега

Тройной прыжок

Метания.

Метание мяча в цель

Метание мяча на дальность отскока от стены с места

Метание мяча с разбега в коридор 10м.

Метание метболов

Развитие силы

Спортивные игры

Баскетбол

Освоение техники стоек, передвижений и поворотов.

Стойки и перемещения в баскетболе

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча

Остановка прыжком

Остановка в 2 шага

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача мяча 2 руками от груди

Ловля и передача мяча 2 руками в движении

Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча

Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча в прыжке, в движении без сопротивления, с сопротивлением

Овладение техникой бросков мяча

Броски мяч с места, в движении

Вырывание и выбивание мяча

Броски в кольцо

Перехват мяча

Штрафной бросок

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения

Нападение быстрым прорывом

Тактические действия в защите

Действия нападающего против нескольких защитников

Учебная игра

Волейбол

Освоение техники стоек и передвижений.

Стойки и перемещения в волейболе

Освоение техники приема и передачи мяча

Передачи мяча в парах, в тройках

Передачи мяча 2 руками сверху

Передачи мяча 2 руками снизу

Передачи мяча 2 руками над собой

Передачи мяча через сетку

Приём мяча после подачи

Освоение техники подач

Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача мяча

Освоение техники прямого нападающего удара, блок

Нападающий удар

Блок

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение

Тактика игры по зонам

Учебная игра

Кроссовая подготовка

Игры на местности

Ходьба и бег по слабопересечённой местности. Преодоление полосы препятствий.

Преодоление вертикальных препятствий
 Преодоление горизонтальных препятствий
 Чередование бега и ходьбы на разных дистанциях.
 Бег в равномерном темпе до 2- 3 км
 Кросс 1км., 1.5 км., 2км., 3км на время

В связи с тем, что базисным планом школы на 5 классы дано по 2 часа уроков физической культуры в неделю, в планировании материала было сокращено количество часов отводимых на каждую тему.

Тематическое планирование с указанием количества часов

В данной таблице написаны разделы и темы программы, которые по часам совпадают с 5 по 9 класс, в каждом классе в году 68 часов, в ступени 340 часов.

Разделы программы	Классы					Темы	Основные виды деятельности учащихся
	5	6	7	8	9		
Знания о физической культуре 20ч.	2	2	2	2	2	<p>История физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</i> <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> <i>Физическая культура в современном обществе.</i> <i>Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</i></p>	<p>Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализировать и сравнивать исторические факты древности и современности.</p>

	1	1	1	1	1	<p>Физическая культура (основные понятия). <i>Физическое развитие человека.</i> <i>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i> <i>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</i> <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i> <i>Адаптивная физическая культура.</i> <i>Спортивная подготовка.</i> <i>Здоровые и здоровый образ жизни</i> <i>Профессионально-прикладная подготовка.</i> Физическая культура человека. <i>Режим дня и его основное содержание.</i> <i>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</i> <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i> <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i> <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i></p>	
Способы двигательной	1	1	1	1	1	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Выбор упражнений и составление</i></p>	Регулярно контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста.

<p>(физкультурной) деятельности 10 ч.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p><i>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкульт-пауз (подвижных перемен).</i></p> <p><i>Планирование занятий физической подготовкой.</i></p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p><i>Организация досуга средствами физической культуры.</i></p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></p> <p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i></p> <p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</i></p> <p><i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i></p>	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составлять личный план физического самовоспитания.</p> <p>Учится выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Физическое совершенствование 10ч.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i></p> <p>Специальная подготовка: баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.</p>	

Итого:40ч.	8	8	8	8	8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Приказ № 23.06 2015г.	
Лёгкая атлетика	4	4	4	4	4	<p>Беговые упражнения. <i>Высокий старт от 10 до 15 м.</i> <i>Низкий старт</i> <i>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</i> <i>Скоростной бег до 40 м.</i> <i>Бег на результат 60 м.</i> <i>Челночный бег 3x10м.</i> Развитие скоростно - силовых качеств</p> <p>Прыжковые упражнения.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное</p>
	5	5	5	5	5		

	5	5	5	5	5	<p><i>Прыжок в длину с места</i> <i>Прыжок в длину с разбега</i> <i>Прыжки в высоту с 5-6 шагов разбега</i> <i>Тройной прыжок</i> Метания. <i>Метание мяча в цель</i> <i>Метание мяча на дальность отскока от стены с места</i> <i>Метание мяча с разбега в коридор 10м.</i> <i>Метание метболов</i> <i>Развитие силы</i> <i>Круговая тренировка</i></p>	<p>выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Итого:140ч.	16	16	16	16	16		
Гимнастика с основами акробатики	1	1	1	1	1	<p><i>Организуящие команды и приёмы.</i> <i>ОРУ без предметов и с предметами (обруч, скакалка) Развитие гибкости, координации движений.</i> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i></p>	<p>изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Учатся выполнять страховку и помогать своим одноклассникам.</p>
	3	3	3	3	3	<p><i>Опорные прыжки.</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастической скамье.</i></p>	
	3	3	3	3	3	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. (Освоение и совершенствование висов и упоров)</i> <i>Круговая тренировка</i></p>	
	3	3	3	3	3	<p><i>Лазание по канату в 2 и 3 приёма</i></p>	

Итого: 80ч.	15	15	15	15	15		
Спортивные игры	8	8	8	8	8	Спортивные игры: Баскетбол Освоение техники стоек, передвижений и поворотов. <i>Стойки и перемещения в баскетболе</i> Освоение техники ведения мяча <i>Ведение мяча</i> <i>Остановка прыжком</i> <i>Остановка в 2 шага</i> Освоение ловли и передачи мяча <i>Ловля и передача мяча 2 руками от груди</i> <i>Ловля и передача мяча 2 руками в движении</i> <i>Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча</i> <i>Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча в прыжке, в движении без сопротивления, с сопротивлением</i> Овладение техникой бросков мяча <i>Броски мяч с места, в движении</i> <i>Вырывание и выбивание мяча</i> <i>Броски в кольцо</i> <i>Перехват мяча</i> <i>Штрафной бросок</i> Освоение тактики игры <i>Тактика свободного нападения</i> <i>Нападение быстрым прорывом</i> <i>Тактические действия в защите</i> <i>Действия нападающего против нескольких защитников</i> <i>Учебная игра</i>	Изучают историю баскетбола, волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
					8	Волейбол	

	1	1	1	1	1	Освоение техники стоек и передвижений. <i>Стойки и перемещения в волейболе</i>	
	2	2	2	2	2	Освоение техники приема и передачи мяча <i>Передачи мяча в парах, в тройках</i> <i>Передачи мяча 2 руками сверху</i> <i>Передачи мяча 2 руками снизу</i> <i>Передачи мяча 2 руками над собой</i> <i>Передачи мяча через сетку</i> Приём мяча после подачи	
	2	2	2	2	2	Освоение техники подач <i>Нижняя прямая подача</i> <i>Верхняя прямая подача мяча</i>	
	2	2	2	2	2	Освоение техники прямого нападающего удара , блок <i>Нападающий удар</i> <i>Блок</i>	
	1	1	1	1	1	Освоение тактики игры <i>Тактика свободного нападения</i> <i>Позиционное нападение</i> <i>Тактика игры по зонам</i> <i>Учебная игра</i>	
Итого: 160ч.	16	16	16	16	16		
Кроссовая подготовка -	2	2	2	2	2	Ходьба и бег по слабопересечённой местности.	Развивают выносливость и терпимость при выполнении бега на длинные дистанции.
	2	2	2	2	2	Преодоление полосы препятствий.	
	2	2	2	2	2	Преодоление вертикальных препятствий	Описывают технику выполнения беговых
	2	2	2	2	2	Преодоление горизонтальных препятствий	упражнений, осваивают её
	2	2	2	2	2	Чередование бега и ходьбы на разных дистанциях.	самостоятельно, выявляют и

Содержание программного материала состоит из *базовой части*. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В связи с климатическими условиями раздел «Лыжная подготовка перераспределяется на раздел «Кроссовая подготовка».

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей эстетического цикла
ОБЖ и физической культуры МБОУ СОШ №20
от 29.08.2023г. №1
Тимошенко О К.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Муха Т.В.

29.08.2023г.

