

Департамент образования Администрации Надымского района МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ», г. НАДЫМ

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО

на заседании МО педагогов физического развития Протокол №7 от «31»мая 2021 г. Руководитель ШМО педагогов физического развития

О.А. Ромашкина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением

отдельных предметов», г. Надым, али - ненеш

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением

отдельных предметов», г. Надым,

В.А. Ткач

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2021/2022 учебный год

для обучающихся 5-9-х классов

Составили:

учитель физической культуры высшей квалификационной категории Гильмуллин Эльвир Мударисович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории Зарипова Гюзель Мидхатовна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории Рамазанов Расуль Ханифович



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей учебной программе по физической культуре для обучающихся 5-9-х классов

Программа по физической культуре для 5-9-х классов разработана на основе

следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-Ф3, с дополнениями от 29.07.2017 №216-Ф3).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки $P\Phi$ от 17.12.2010 №1897, с изменениями)
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 ((приказ №766 от 23.12.2020, зарегистрирован 2.03.2021 № 62645).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6, утвержденное приказом по МОУ №64/1 от 23.03.2020.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (В редакции протокола №3/15 от 28.10.2015 ФУМО по ОО).

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Закона «Об образовании»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы.

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

учебного предмета «Физическая культура» – формирование физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 5-9-х классах по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 70 часов, (2 часа в неделю, 35 учебных недель), из которых 20% проводится с применением цифровой образовательной платформы «Российская электронная школа» (РЭШ).

Структура и содержание программы

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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: техникоправила. Плавание. действия И Вхождение передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Формы организации и планирование образовательного процесса

образовательного Основные формы организации физкультурноосновной школе уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия В режиме учебного ДНЯ, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: образовательно-познавательной направленностью, образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательнотренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные нескольких педагогических задач) и как целевые преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, движений, координации формирования правильной осанки), упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5–7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5–7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Сопровождение детей с ОВЗ

Для школьника с ЗПР 5 класса.

В классе обучается ученик с ЗПР. Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- реализация принципа индивидуализации обучения (эффективное сочетание словесных, наглядных и практических методов обучения) при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- соблюдение в определении объема изучаемого материала принципов необходимости и достаточности;
- адаптирование текста заданий (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок) при необходимости;
- при объяснении задания опираться на жизненный опыт ребёнка, выделять существенные признаки изучаемых понятий;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами;

- короткие четкие инструкции к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;
- использование упражнений на развитие внимания, памяти, мыслительных процессов, навыка самоконтроля (сверка с эталоном, поиск ошибок);
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля;
- вовлечение учащегося в процесс общения с одноклассниками, помощь в преодолении трудностей в процессе общения.

Результаты освоения учеником инвариантной части программы будут соответствовать базовому уровню планируемых результатов основного общего образования. Ученик должен усвоить информацию, обязательную к усвоению и в те же сроки, что и его сверстники.

С целью осуществления дифференциации обучения, ученику может быть предложен облегченный вариант домашнего задания, уменьшение объема. В ходе учебного занятия для облегчения усвоения материала используются карточки, схемы, таблицы, мультимедийные презентации.

Для школьников с ЗПР 8-9 классов.

В классе обучается ученик с ЗПР (задержкой психического развития). Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- осуществление индивидуального подхода и оказание коррекционной помощи в овладении базовым содержанием обучения при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- соблюдение в определении объема изучаемого материала принципов необходимости и достаточности;
- расширение активного и пассивного словаря, активизирование речевой практики с опорой на жизненный опыт ученика;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- усиление роль практической направленности изучаемого материала;
- использование коротких четких инструкций к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля;
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала.

Результаты освоения учеником инвариантной части программы будут соответствовать базовому уровню планируемых результатов основного общего образования. Ученик должен усвоить информацию, обязательную к усвоению и в те же сроки, что и его сверстники.

С целью осуществления дифференциации обучения, ученику может быть предложен облегченный вариант домашнего задания, уменьшение объема. В ходе учебного занятия для облегчения усвоения материала используются карточки, схемы, таблицы, мультимедийные презентации.

освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, минимальное содержание образования, устанавливают которое быть ребенком, обязательном порядке должно освоено каждым оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки

- в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:

- -индивидуальная;
- -групповая;
- -коллективная (фронтальная).

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачèтов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация обучающихся за четверть, год.

Формы контроля по усвоению учебного материала:

- -самостоятельная работа;
- -зачеты;
- -тестовые упражнения;
- -наблюдение;
- -презентации по учебным темам.

Распределение учебного времени прохождения программного материала 5 класс

| No | Вид программного | Количество часов | Количество |
|----|------------------|-------------------|-------------|
| п | материала | | контрольных |
| /п | | | тестов |
| | | | 5 класс |
| 1. | Основы знаний о | В процессе уроков | |

| № п /п | Вид программного материала | Количество часов | Количество контрольных тестов 8 класс |
|-------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 21 | 11 |
| | физической культуре | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 22 | 10 |
| 3. | Гимнастика с | класс 12 | 5 |
| Nº | ВИЯ МРОТРИММНОГО акроба миче биала | Количество часов | Количество контрольных |
| /п ^{4.} | Спортивные игры: | | тестов |
| | Волейбол | 13 | 6 класс ³ |
| 1. 5. | <u> Баскетболаний о</u> | 12 _B | процессе уроков |
| 5. | физдыжный конкиф | 11 | 4 |
| 2. | Pelikes kanje i se | 2 9 | 46 |
| 3. | Гимнастика с | 12 | 5 |
| | элементами акробатики | | |
| 4. | Спортивные игры: Волейбол | 13 | 3 |
| | Баскетбол | 12 | 4 |
| 5. | Лыжные гонки | 11 | 4 |
| | Общее количество часов | 70 | 26 |
| | 7 | 7 класс | |
| N <u>0</u> π / π | Вид программного материала | Количество часов | Количество контрольных тестов |
| | | | 7 класс |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 22 | 10 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 5 |
| 4. | Спортивные игры: Волейбол | 13 | 3 |
| | Баскетбол | 12 | 4 |
| 5. | Лыжные гонки | 11 | 4 |
| | Общее количество | 70 | 26 |

часов

8 класс 9 класс

| 3. | Гимнастика с | 12 | 4 |
|----|------------------|----|----|
| | элементами | | |
| | акробатики | | |
| 4. | Спортивные игры: | | |
| | Волейбол | 10 | 3 |
| | Баскетбол | 12 | 4 |
| 5. | Лыжные гонки | 15 | 5 |
| | Общее количество | 70 | 27 |
| | часов | | |

| Nº | Вид программного | Количество часов | Количество |
|----|---------------------|-------------------|-------------|
| п | материала | | контрольных |
| /п | | | тестов |
| | | 9 класс | |
| 1. | Основы знаний о | В процессе уроков | |
| | физической культуре | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 21 | 11 |
| 3. | Гимнастика с | 12 | 4 |
| | элементами | | |
| | акробатики | | |
| 4. | Спортивные игры: | | |
| | Волейбол | 10 | 3 |
| | Баскетбол | 12 | 4 |
| 5. | Лыжные гонки | 15 | 5 |
| | Общее количество | 70 | 27 |
| | часов | | |

Требования к оцениванию

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкие ошибки считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относят:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; и др.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторении выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В лёгкоатлетических видах: бег, прыжки, метание, бросок, ходьба, необходимо учитывать результат: секунды, количество раз, длину, высоту

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- **К** комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Г комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

| N <u>0</u> π/π | Наименование объектов и средств | Необходимое количество | Примечание |
|-------------------|--|---------------------------|---|
| | материально- технического оснащения | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (к | нигопечатная продукц | ция) |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д | примерные программы, авторские рабочие программы |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Γ | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных |

| издания по физической пособи | ендации, 1 |
|--|--|
| культур школе» | |
| 2 Демонстрационные печатные пособия | , |
| 2.1 Таблицы по Д Стандартам физического развития и физической подготовленности | |
| методические плакато методи обучено обучено двигат действ гимнас компле общера м и | ике пия гельным виям, стическим ексам, азвивающи |
| 3 Мультимедийное оборудование | |
| 3.1 Видеофильмы по Д основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | |
| 3.2 Проектор Д | |
| 3.3 Экран Д | |
| 3.4 Колонки Д | |
| 4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудова | ние |
| 4.1 Мяч малый Г (теннисный) | |
| 4.2 Мяч набивной 1 кг Г | |
| 4.3 Скакалка К гимнастическая | |
| 4.4 Палка К | |

| | гимнастическая | | |
|------|------------------------|--------------|--|
| 4.5 | Стойка для | Д | |
| | гимнастических палок | | |
| 4.6 | Корзина для | Д | |
| 1.0 | горизонтального | - | |
| | метания | | |
| 4.7 | Сетка для переноса | Д | |
| "" | мячей | - | |
| 4.8 | Обруч | К | |
| | гимнастический | | |
| 4.9 | Канат для лазания с | Д | |
| | механизмом крепления | | |
| 4.10 | Скамейка | Г | |
| | гимнастическая жёсткая | · | |
| 4.11 | Конь гимнастический | Д | |
| 4.12 | Бревно | Ē | |
| | гимнастическое | · | |
| | напольное | | |
| 4.13 | Мост гимнастический | Г | |
| | пружинный | · | |
| 4.14 | Гантели «ЛЕКО» | Г | |
| | (0,5кг) | | |
| 4.15 | Гантели «ЛЕКО» (1кг) | Г | |
| 4.15 | Мат гимнастический | Г | |
| 4.16 | Коврик | Д | |
| | гимнастический | | |
| 4.17 | Перекладина | Г | |
| | гимнастическая | | |
| | универсальная | | |
| 4.18 | Канат для | Д | |
| | перетягивания | | |
| 4.19 | Турник навесной на | Д | |
| | стену | | |
| 4.20 | Мяч с рожками для | Г | |
| | фитнеса | | |
| 4.21 | Брусья женские | Д | |
| 4.22 | Эстафетная палочка | Г | |
| 4.23 | Мяч для метания | К | |
| | резиновый (вес 150г) | | |
| 4.24 | Граната учебная | Г | |
| | (0,5кг) | | |
| 4.25 | Фишка разметочная | Γ | |
| 4.26 | Секундомер 15 | Д | |
| | стартов АЧС | | |
| 4.27 | Пъедистал на 3 места | Д | |
| | разборный | | |
| 4.28 | Щит для метания на | Д | |
| | стену | _ | |
| 4.29 | Сетка баскетбольная | Γ | |
| 4.30 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4.31 | Мячи волейбольный | К | |

| 4.32 | Мячи баскетбольный | К | |
|------|------------------------|--------|------------------|
| 4.33 | Мячи футбольный | Γ | |
| 4.34 | Столы для | Γ | |
| | настольного тенниса | | |
| 4.35 | Шарики для | К | |
| | настольного тенниса | | |
| 4.36 | Набор для | Γ | |
| | настольного тенниса | | |
| 5 | Спортивные залы (каби | инеты) | |
| 5.1 | Спортивный зал | | С |
| | игровой | | раздевалками |
| | (гимнастический) | | для мальчиков и |
| | | | девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | | Включает в |
| | | | себя: рабочий |
| | | | стол, стулья, |
| | | | сейф, шкафы |
| | | | книжные (полки), |
| | | | шкаф для |
| | | | одежды |
| 5.3 | Подсобное | | Включает в |
| | помещение для хранения | | себя стеллажи, |
| | инвентаря и | | контейнеры |
| | оборудования | | |

Проведение занятий физической культурой с учащимися специальной медицинской группы

При наличии у обучающегося справки об освобождении от физических нагрузок на учебных занятиях по физической культуре, заменить физическую нагрузку на теоретические задания по изучаемому материалу. Присутствие этой категории обучающихся на учебных занятиях по физической культуре обязательно.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

пособие для учащихся:

- 1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского.- 9-е изд. -М.: Просвещение, 2019. 255 с.
- 2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. общеобразоват. организаций / В.И. Лях. 8-е изд.,-М.: Просвещение, 2019. -271 с.

Интернет-ресурсы

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://ftstival. 1 september.ru/articlts/576894

Учительский портал. - Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. - Режим доступа:http://www.k-yroky./load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа:http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. - Режим доступа:http://pedsovet.su

Proшколу.Ru - Режим доступа:http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. - Режим доступа:http://pedsjvet.org

Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА!» DVD video 5-9 классы. uchportal.ru/ http://www.uchportal.ru/forum/