
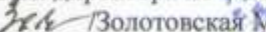


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов им. М.В.
Ломоносова» городского округа Самара

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
прикладных предметов
Протокол №1
от «30» августа 2021 г.
Председатель МО
/Букреева И.А./

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР


/Золотовская М.А./

«01» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

/Кручинина С.А./

«01» сентября 2021 г.
(пр. № 373-од от 01.09.21г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
основное общее образование
5 - 9 классы
уровень программы: базовый

Программу разработали:
Дунаев Василий Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Филипенко Артём Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Самара, 2021

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- ФГОС ООО;
- Примерная основная образовательная программа ООО;
- ООП ООО МБОУ Школа №6 г.о. Самара, утверждённая в 2018 г.;
- Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Физическая культура 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021 г.

Учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы. - М.: Просвещение, 2020. – 225 с.

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2020 г.

Программа для обязательного (базового) изучения по физической культуре в 5-9 классе предусматривает 510 часов по 102 часа в год (3 часа в неделю).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей и специальной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;

- 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 личностно 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 циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (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 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

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

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

- умение соотносить 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;

- 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;
- 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;
- 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

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

- 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;

- 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;

- 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;

- 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.

По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать».

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Подтягивание на перекладине количество раз.	10	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин.	-	25
Выносливости	Бег 2000 м, мин.	4,30	5,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Прыжки через скакалку количество раз за 30 с.	50	60
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Формы и методы работы

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, соревновательный, игровой и т.д.)

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	5 кл., кол-во часов	6 кл., кол-во часов	7 кл., кол-во часов	8 кл., кол-во часов	9 кл., кол-во часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	8	9	8	9	9
2	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
3.1	Спортивные игры (волейбол)	11	12	11	12	11
3.2	Спортивные игры (футбол)	16	16	16	16	16
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	8	10	7	12	6
3.4	Спортивные игры (гандбол)	4	4	4	4	4
3.5	Спортивные игры (гольф)	6	4	7	4	7
4	Подвижные игры	29	27	29	29	29
5	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4
	Итого	102	102	102	102	102

Содержание курса физической культуры 5-9 класс

Знание 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.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, «мост», акробатическая комбинация. Передвижения по гимнастической скамейке (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения в висах и упорах. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Опорные прыжки. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки со скакалкой), гимнастическая полоса препятствий.

Легкая атлетика. Высокий и низкий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке (теоретический формат обучения).

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Прием и передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.

Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приём и передача мяча в парах. Ведение и остановка мяча. Обводка препятствий. Удары внутренней и наружной частью стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гольф. История развития и этикет гольфа. Стойка гольфиста. Удар чип, питч, пат и свинг. Игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств
5 класс**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м (с)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (с)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м (мин., с)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (количество раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3х10м (с)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку за 1 мин. (количество раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель	4	3	2	3	2	1
16	Челночный бег 4х10м (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

6 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	5.0	6.0	6.5	5.2	6.2	7.2
2	Бег 60м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4	Бег 1000м (мин., с)	4.18	4.22	4.28	5.0	5.10	5.20
5	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
6	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	165	160	155
7	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	23	21	18	13	11	9
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	18	17	15	17	15	13
10	Подтягивание (количество раз)	7	5	4	17	15	13
11	Челночный бег 4х10м (с)	10.8	11.0	11.2	11.0	11.6	12.0

12	Прыжок через скакалку за 1 мин. (количество раз)	105	95	80	125	115	100
13	Прыжок в высоту (см)	110	95	85	100	85	75
14	Бег 100м (с)	14.8	16.4	17.1	15.5	16.6	18.4
15	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
17	Наклон вперёд (см)	+8	+6	+4	+12	+11	+9
18	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	40	36	30	30	28	20

7 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4.8	5.8	6.3	5.0	6.0	6.4
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.1	9.8	10.4	11.2
4	Бег 1000м (мин., с)	4.15	4.20	4.25	4.48	5.05	5.10
5	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
6	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
7	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	27	26	18	14	13	12
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	19	18	17	18	17	14
10	Подтягивание (количество раз)	8	5	4	19	15	11
11	Челночный бег 4х10м (с)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
12	Прыжок через скакалку за 1 мин. (количество раз)	115	105	90	130	120	105
13	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
14	Бег 100м (с)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
15	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
17	Наклон вперёд (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
18	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25

8 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4.6	5.5	6.3	5.0	5.8	6.4
2	Бег 60м (с)	9.0	9.8	10.6	9.8	10.6	11.2
4	Бег 1000м (мин., с)	3.50	4.20	4.50	4.30	5.05	5.15
5	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
6	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	190	170	140
7	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	27	26	18	14	13	12
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	19	18	17	18	17	14
10	Подтягивание (количество раз)	9	7	4	10	15	11
11	Челночный бег 4х10м (с)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
12	Прыжок через скакалку за 1 мин. (количество раз)	115	105	90	130	120	105
13	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
14	Бег 100м (с)	14.2	16.0	17.3	14.8	16.4	17.4
15	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
17	Наклон вперёд (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
18	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25

9 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4.5	5.3	6.0	4.8	5.5	6.2
2	Бег 60м (с)	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 1000м (мин., с)	3.50	4.20	4.50	4.30	5.05	5.15
5	Метание на дальность (м)	40	34	30	27	23	18
6	Прыжок в длину с места (см)	210	190	165	190	170	140
7	Вис (сек)	35	30	24	24	23	19
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	30	27	21	18	15	12
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	19	18	17	18	17	14
10	Подтягивание (количество раз)	9	7	4	20	15	11
11	Челночный бег 4х10м (с)	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5
12	Прыжок через скакалку за 1 мин.	125	115	100	130	120	105

	(количество раз)						
13	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	105	90	80
14	Бег 100м (с)	14.0	15.5	17.3	14.8	16.4	17.4
15	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	5	3	2	4	3	1
16	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	5	3	2	4	3	1
17	Наклон вперёд (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
18	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Место проведения занятий:

1. школьная спортивная площадка;
2. спортивный зал.

Инвентарь для проведения занятий:

1. скакалки;
2. эстафетные палочки;
3. флажки;
4. секундомер;
5. метр;
6. набивные мячи;
7. футбольные мячи;
8. баскетбольные мячи;
9. волейбольные мячи;
10. мячи для гандбола;
11. инвентарь для гольфа (клюшки, лунки, мячи);
12. инвентарь для бадминтона (ракетки, воланы).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1980.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994.
6. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение. 2020.
7. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003.
8. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999.
9. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксона Г.Б. Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2015.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

для обучающихся:

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 кл. - М.: Просвещение, 2020.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура, 5-6 кл. - М.: Дрофа, 2012.
3. Лях В.И., Физическая культура 5-7 кл. - М.: Просвещение, 2020.