Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04A2FF0C1AEE95045A5ABE1F0B6D7136D96B68D9
Владелец: Шепилова Наталья Владиленовна
Действителен: с 22.09.2021 до 22.12.2022

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 протокол №1
Директор _____ /Н.В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 340 часов (5 класс - 68 часов, 6 класс - 68 часов, 7 класс - 68 часов, 8 класс - 68 часов, 9 класс- 68 часов).

Учитель: Отроков Сергей Дмитриевич, Дзиццоева Юлия Евгеньевна.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) на основе основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МОБУ СОШ № 2 с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования и рабочей программы воспитания

Учебник: Физическая культура 5-7 класс учебник для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова.) под редакцией М.Я Виленского. Предметная линия учебников М.Я Виленского,В.И. Ляха 5-9 класс – М.: Просвещение, 2019 г.
Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

Пояснительная записка

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоянии стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол).

4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростных – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей, их согласованности, способностей произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)

5. Совершенствование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

6. Совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

7. Создание условий для подготовки сдачи тестов ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

9. Закрепление потребности в регулярности самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов (МОСКВА 2021г), ООП НОО МОБУ СОШ №2, с учётом новых ФГОС (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), учебника: Физическая культура 5-7 класс , 8-9 класс учебник для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова.) под редакцией М.Я Виленского. Предметная линия учебников М.Я Виленского,В.И. Ляха 5-9 класс – М.: Просвещение, 2019 г.

На изучение предмета «Физическая культура» в 5- 9 классе согласно учебному плану отводится 2 часа в неделю.

1. Содержание учебного предмета.

1.Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

- Олимпийские игры древности.
- Олимпийское движение в России.
- Современные Олимпийские игры.
- Физическая культура в современном обществе.
- Требования техники безопасности.

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.

- 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).

2. 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

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

Гимнастика с основами акробатики

- 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).
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения в метании малого мяча.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Спортивные игры

- Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.
- Правила спортивных игр.
- Игры по правилам.

Атлетические единоборства

- Приемы защиты и самообороны .
- Страховка.

Легкоатлетический кросс

- Бег по пересеченной местности.
- Преодоление полосы препятствий.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).
- Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

4) сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) 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 нем взаимопонимания;

6) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

8) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

9) 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;

10) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

11) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

12) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные включают:

1) освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
2) готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

3) овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в трех группах универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные, должны отражать:

Регулятивные УУД:

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

Обучающийся сможет:
● *анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;*
● *определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;*
● *идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;*
● *выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;*
● *ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;*
● *обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.*

Регулятивные УУД:

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

Обучающийся сможет:
● *определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;*
● *обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;*
● *определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;*
● *выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);*
● *выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;*
● *составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);*
● *определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;*
● *описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;*
● *планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.*

Регулятивные УУД:

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:
● *различать результаты и способы действий при достижении результатов;*
● *определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;*
● *систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;*
● *отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;*
● *оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;*
● *находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;*
● *работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;*
● *устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;*
● *соотносить свои действия с целью обучения.*
Регулятивные УУД:

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

Обучающийся сможет:
● *определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;*
● *анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;*
● *свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;*
● *оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;*
● *обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;*
● *фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.*
Регулятивные УУД:

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

Обучающийся сможет:
● *анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;*
● *соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;*
● *принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;*
● *определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;*
● *демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.*
Познавательные УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
Обучающийся сможет:
● *подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;*
● *выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;*
● *выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;*
● *объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;*
● *различать/выделять явление из общего ряда других явлений;*
● *выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;*
● *строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;*
● *строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;*
● *излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;*
● *самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;*
● *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;*
● *выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;*
● *делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*
Познавательные УУД:

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

Обучающийся сможет:
● *обозначать символом и знаком предмет и/или явление;*
● *определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;*
● *создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;*
● *строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;*
● *создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;*
● *переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;*
● *строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;*
● *строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;*
● *анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.*
Познавательные УУД:

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:
● *находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);*
● *ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;*
● *устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;*
● *резюмировать главную идею текста;*
● *преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);*
● *критически оценивать содержание и форму текста.*
Коммуникативные УУД:

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:
● *определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;*
● *представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;*
● *соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;*
● *высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;*
● *принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;*

● *создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;*
● *использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;*
● *использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;*
● *оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.*
Познавательные УУД:

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Обучающийся сможет:
● *целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;*
● *использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;*
● *оперировать данными при решении задачи;*
● *выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;*
● *использовать информацию с учетом этических и правовых норм;*
● *создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*
● *определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;*
● *осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;*
● *формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;*
● *соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.*
Познавательные УУД:

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:
● *определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;*
● *анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;*
● *проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;*
● *прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;*
● *распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.*

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают:

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития, понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

12) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- ***выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;***

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Универсальные учебные действия (УУД)	Цифровые образовательные ресурсы
		класс						
		5	6	7	8	9		
1	**Базовая часть**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**		
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	8		
1.1.1	История и современное развитие физической культуры: - Олимпийские игры древности. - Олимпийское движение в России. - Современные Олимпийские игры. - Физическая культура в современном обществе. -Требования техники безопасности	2	2	1	1	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
1.1.2	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.	1	1	2	2	2	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый

	- Техника движений и ее основные показатели. - Спорт и спортивная подготовка. ***- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***						культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Знать историю становления комплекса ГТО. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.	класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.1.3	Физическая культура человека: - Здоровье и здоровый образ жизни. - Коррекция осанки и телосложения. - Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. - Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	2	2	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

							связывают со сведениями о приемах самоконтроля.	
1.1.4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: - 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.	2	2	2	2	2	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями и спортивными играми.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.1.5	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).	1	1	2	2	2	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

1.2	Физическое совершенствование	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**		
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.	2	2	2	2	2	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» .	46	46	46	46	46	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Проявлять индивидуальные творческие способности. Различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; Подбирать упражнения для разминки.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
1.2.2.1.	Легкая атлетика - Беговые упражнения.	11	11	11	11	11	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для

	- Прыжковые упражнения. -Упражнения в метании малого мяча.						познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.2.2.	Спортивные игры - Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам.	14	14	14	14	14	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге; Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; Обращаться за помощью; Формулировать свои затруднения; Предлагать помощь и сотрудничество; Договариваться и приходить к общему решению.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1.2.2.3.	Гимнастика с основами акробатики - Акробатические упражнения и комбинации.	10	10	10	10	10	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для

	- 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).						познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.2.4	Кроссовая подготовка - Бег по пересеченной местности. - Преодоление полосы препятствий.	7	7	7	7	7	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Развивать силу мышц, сообразительность человека, умение преодолевать	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/

							препятствия и распределять свои силы; Укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу. Тренировать выносливость; Развивать скорость, силу и ловкость; Воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.	teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
1.2.2.5.	Атлетические единоборства - Приемы защиты и самообороны. - Страховка.	4	4	4	4	4	Иметь первоначальные представления о единоборствах, правилах техники безопасности и самостраховки; Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Осознавать познавательную задачу. Применять полученные знания на практике. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.3	Прикладно – ориентированная деятельность - Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;	2	2	2	2	2	Подготовка к выбранной профессии. Повышение качества жизни. Улучшение состояния здоровья. Создание условий для	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

	метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. - Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. - Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). - Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).						активного отдыха. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, корректирование своих действий в соответствие с изменяющейся ситуацией. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	**Вариативная часть**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**		
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	5	5	5	5	5	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сайт "Я иду на урок

							разучивании упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (легкая атлетика, футбол.)	5	5	5	5	5	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Использовать знания во время подвижных игр на досуге. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru http://videouroki.net
	Всего:	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**		
		340						

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

_____ Дзиццоева Ю.Е.
Протокол № 1 от
30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

_____ Безносова И.А.
30.08.2022